जावजी दादाजी

यांच्या 'निर्णयसागर' छापखान्यांत छापिलें.

# प्रस्तावनेचे दोन शब्द.



लहान मुलांची शुश्रूषा हा एकंदर विषय अतिशय महत्त्वाचा आहे व त्यांतहि लहान मुलांना अन्न कसें, व कोणकोणत्या स्थितींत कोणकोणचें घालावें, याविषयीं माहिती प्रत्येकास असणें अत्यंत अगत्याचें आहे, असें वाटल्यावरून आह्मीं हें पुस्तक लिहिलें आहे. हें पुस्तक प्रत्येक आईनें व बापानें देखील वाचावें व तदनुसार त्यांनीं आपल्या मुलांबाळांची व्यवस्था ठेवावी, ह्मणजे आपली सध्यांची व पुढील संतति निरोगी, निकोप व शरीरानें आणि मनानें देखील शक्तिमान् होऊन खऱ्या नागरिकांचीं कर्तव्यें बजावण्यास समर्थ होईल असा आमचा दृढ समज आहे.

मुंबई—फेब्रुवारी १९०३. **पुस्तककर्ते.**

# विषयानुक्रमणिका.







# विषयानुक्रमणिका.







रहावें व परिणामाकडे नजर न देतां, कर्तव्य करावयासाठीं आपला जन्म आहे, अशी पक्की गांठ मनांत बांधून, आपापल्या उद्योगास प्रत्येकानें लागावें, हें उत्तम आहे. परिणामाकडे दृष्टि न देतां केवळ निष्काम बुद्धीनें कर्तव्य करावें, हा उपदेश अलीकडील महर्षींचाच आहे असें नाहीं; हा उपदेश फार पुरातनपासून सर्व मनुष्यजातीस होतच आहे. तो आपण ऐकून स्वस्थ न बसतां, त्याप्रमाणें यत्किंचित् तरी वर्तन करावें, हाच त्या उपदेशाचा मुख्य हेतु आहे.

गीतेंत श्रीकृष्ण ह्मणतातः—

**कर्मण्ये वाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।**
**मा कर्म फलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोस्त्वकर्मणि ॥**

अशा प्रकारानें आपलें कर्तव्य बजावण्याची चाड वरील दोन्हीं पक्षांत ज्या मानानें कमजास्ती असेल, त्या मानानें आपल्या समाजाचें हित किंवा अनहित होणारें आहे, हें उघड आहे.

सध्यां सुरू असलेला प्रकार असा दिसतो कीं, समाजाला अत्यंत उपयोगी व खऱ्या फायद्याच्या विषयावर पुस्तकें बहुधा शून्य प्रमाणानें प्रसिद्ध होत असतात. एखादें तसलें पुस्तक लिहिण्याचें व छापण्याचें एखाद्यानें धारिष्ट केलेंच तर त्याच्या श्रमाला उत्तेजन बहुधा शून्यच मिळतें. वाचलें कीं हसूं यावें, व वाचतांनां डोक्यांतील मेंदूला मुळींच ताण बसूं नये, अशा तऱ्हेनें लिहिलेल्या पुस्तकांचा सुळसुळाट झाल्यामुळें, वाचन हें ज्ञानप्राप्तीचें एक साधन आहे, अशी जी साधारण समजूत, ती आमच्या समाजांतील कांहीं व्यक्तींनीं अगदीं खोटी ठरविण्याचा निश्चयच केला आहेसें दिसतें. असा शोचनीय प्रकार जर नसता तर, अत्यंत उपयुक्त विषयावर एकही पुस्तक नाहीं, अशी स्थिति आजला आपणांस दिसली नसती!! उत्तर ध्रुवाकडील बर्फाळ प्रदेशांत रहाणारा प्राणी रेनदीर काय खातो व फिजी बेटांतील लोक

पिण्याचे कामीं कसल्या पाण्याचा उपयोग करितात, याची नक्की माहिती करून देणारीं पुस्तकें आमच्या मराठी भाषेंतील पुस्तकसंग्रहांत सांपडतील. अबिसिनियन लोकांच्या कातडीचा रंग गोरा कसा करितां येईल व सिंहांच्या दांतांतील तीक्ष्णपणा घालवून ते बोथट कसे होतील, याच्या युक्त्या सांगणारे ग्रंथकर्तेहि आमच्या मंडळींत कमी आहेत, असें नाहीं. शहामृगाच्या अंड्यांविषयीं सविस्तर माहिती देणारीं पुस्तकें आहेत व त्या पक्ष्यांच्या पिलांची जोपासना कशी करितात, यांचीही माहिती मराठी पुस्तकांच्या द्वारें आमच्या वाचकवर्गास होत नाहीं, असें नाहीं; पण आमचीं स्वतःचीं मुलें, जीं आमच्या प्रपंचसुखाची खरी किमया होत; ज्यांच्या बऱ्यावाईटपणावर आमचें स्वतःचें, आमच्या समाजाचें व आमच्या सबंध राष्ट्राचें हिताहित अवलंबून रहाणार व जीं आमच्या भावी सुखाचे आधारस्तंभ असून, आपल्या जन्मानें आमच्या मृत्यूनंतर स्वर्गाचीं द्वारें आमचेसाठीं खुलीं करून देणार; त्या मुलांनां घरांतील माणसें, खाण्यापिण्याला काय देतात, तें त्यांनीं कसें दिलें पाहिजे व मुलांची व्यवस्था कशी ठेविली पाहिजे, हें जाणून घेण्याची इच्छा आमच्या लोकांना नसणें, ही केवढी मोठी चूक आहे, याचा कधीं कोणीं विचार तरी केला आहे काय? आमच्या कुटुंबांतील ज्या पुरुषाला सृष्टिक्रमानें "बापपणाचा" अधिकार येतो, त्याची कल्पना अशी असते कीं, मुलगा अगर मुलगी मोठी झाल्यावर, त्यांना शाळेंत घालण्याचा प्रश्न आला ह्मणजे मग आपलें खरें कर्तव्य व आपली खरी जबाबदारी सुरू होते. तोंपर्यंत आपला व मुलाचा अर्थाअर्थी संबंधच नाहीं. बाबांची स्वारी खुषींत असली तर, एखादे वेळीं मुलाला उचलून घेऊन, त्याचे "पापे" घेणें, हेंच आनंदाच्या वेळचें आपलें कर्तव्य आहे, अशी बहुतेक बापांची समजूत झालेली दिसते. मूल आजारी आहे, असें बायकोनें सांगितलें ह्मणजे एखादा वैद्य किंवा एखादा डाक्टर

आणून, त्याचे कडून मुलाला औषध देवविणें हेंच केवळ संकटाच्य वेळचें कर्तव्य आहे, अशी पुष्कळ बापांची कल्पना झालेली दिसू येते. यापलीकडे विचार, उच्चार व आचार करण्याची आपणांस जरु रच नाहीं, असें आपण समजतों. या चुकीचा असा घोर परिणाम होतं कीं, मुलासंबंधीं सर्व जोखीम मुलाच्या आईवर येऊन पडते, व तिचं अंतःकरण मुलाच्या सुखासाठीं व कल्याणासाठीं जरी तिळतिळ तुटत असतें, तरी तिच्या अंगीं जें अज्ञान असतें, त्यामुळें तिच्या हातून प्रेमा च्याच पण अशा कांहीं भयंकर चुक्या होतात कीं, त्या चुक्यांमुळें मु लांच्या सर्व जिण्याचें मातेरें होऊन, तीं निस्तेज, निरुपयोगी, नेभळीं व आलेला दिवस कसा तरी रेंगाळत व कुरकुरत ढकलणारीं, अशीं कळ सूत्री बाहुलीं तयार होतात!! सशास्त्र पद्धतीनें कोणतीहि गोष्ट कर ण्याची संवय आमच्या अंगीं नसल्यामुळें, आमच्या समाजाचीं जी अत्यंत नुकसानें झालीं आहेत, होत आहेत व आह्मी पुढेंहि असेच उदा- सीन राहिलों तर, होतील त्या सर्वांत मोठें हें नुकसान आहे. वास्तविक विचार केला तर, स्वतःच्या मुलापेक्षां जास्त प्रिय वस्तु प्रत्येक मनुष्यास या जगांत इतर कोणतीच नाहीं. व्यापारधंदा, घरदार, शेतवाडी आणि जगांतील इतर सर्व उठाठेवी यांच्या मुळाशीं "स्वतःचें सुख" ही क- ल्पना जरी आहे, तरी आपण महत्प्रयासानें जमविलेल्या संपत्तीचा व सुखाचा उपभोग आपल्या पाठीमागें आपल्या मुलानें घ्यावा, ही उत्कट इच्छा प्रत्येकाची असते. येवढेंच नव्हे, तर या केवळ आशेच्या जोरावर जगांतील अनंत व्यापारांचें रहाटगाडगें एकसारखें चाललें आहे; असें ह्मणण्यास हरकत नाहीं. पण सर्वांत मोठ्या आश्चर्याची गोष्ट ही आहे कीं, ज्या मुलाला सुखानें रहातां येण्यासाठीं आपण सुरेख व सोईवार हवेल्या बांधून ठेवितों, त्याच मुलाच्या खऱ्या सुखाचें साधन जें त्याचें शारीरारोग्य त्याची आपण मुळींच काळजी घेत नाहीं!!

घरांत दुधासाठीं बाळगलेली गाय किंवा म्हैस, बसण्यासाठीं ठेवलेला घोडा, माकणीसाठीं किंवा गाडी ओढण्यासाठीं बाळगलेला बैल किंवा केवळ षौकासाठीं बाळगलेला कुत्रा किंवा मांजर, यांनां आपण जर योग्य अन्न दिलें नाहीं; योग्य तऱ्हेनें पाणी पाजिलें नाहीं; किंवा त्यांना न झेपेल इतकें ओझें आपण त्यांच्या पाठीवर लादलें तर, आपण धर्मशास्त्राचे गुन्हेगार ठरतों, इतकेंच नव्हे, तर समाजशास्त्राचेहि गुन्हेगार ठरून, आपणांस समाज कायदेशीर शासन करितो. पण प्रत्यक्ष पोटच्या मुलांस केवळ अज्ञानानें आह्मी वाटेल तसें वागवीत असतांहि आमच्या विरुद्ध कोणी ब्र देखील काढीत नाहीं, या आमच्या शिथिलपणाला सुधारलेल्या जगांत कोठें जोड मिळेल, असें आह्मांला तरी वाटत नाहीं!! सरकारांनीं तयार केलेले जन्ममृत्यूचे तक्ते डोळ्यापुढें ठेऊन, दृष्टि थोडीशी सूक्ष्म केली आणि विचार केला तर, आपल्या मुलाबाळांची आपण जोपासना किती अज्ञानानें करितों, व अप्रत्यक्ष रीतीनें कां होईना पण आपणच त्यांच्या बाळदशेंतील मृत्यूला कसे कारणीभूत होतों, तें आपलें आपणांसच दिसून येईल. हा अनास्थेचा प्रकार जसा आपल्या देशांत सुरू आहे; तसा विलायतेसारख्या सुधारलेल्या देशांतहि पण सुरू आहेच. तिकडे एका डाक्टरानें असें प्रमाणासह सिद्ध केलें आहे कीं, नवीन जन्मलेल्या दर सहा मुलांपैकीं एक मूल पांच वर्षांचें होण्यापूर्वींच मरून जातें!! आमचा देश सर्वच बाबतींत मागसलेला आहे, तेव्हां आपण इतर गोष्टींत जरी नाहीं, तरी या गोष्टींत तरी विलायतेची बरोबरी करितों, असें मानून पाहिजे तर मूर्ख लोक आनंद मानोत; पण खरा विचारी व खरा देशभक्त ह्मणून जो असेल, त्याला इंग्लंडची स्थितिहि या संबंधानें वाईट आहे व आपली तर त्याहूनहि शोचनीय आहे; असें वाटल्यावांचून कधींहि रहाणार नाहीं.

पांच वर्षांच्या आंतील मुलें मरण्याचें प्रमाण इतकें जास्त कां पडतें; याचा विचार केला तर असें नजरेस येईल कीं, या स्थितींतील मुलांची अवस्था फारच परावलंबी असते. त्यांच्यासाठीं प्रत्येक गोष्ट दुसऱ्यानें करावी लागते. आपलें मन दुसऱ्याला व्यक्त करून दाखविण्याची शक्ति त्यांच्या आंगीं नसल्यामुळें, इतर लोक देतील तें खावें, ते पाजतील तें प्यावें व त्यांची तबीयत जशी लागेल तसें लहान मुलांनीं वागावें, असा आयुष्यक्रम मुलांचा ठरून गेलेला असतो. ह्मणजे जवळ जवळ जनावरांची व मुलांची स्थिति एकच असते. अशा स्थितींत मुलांची जोपासना उत्तम रीतीनें झालीच पाहिजे. ज्या मानानें परावलंबि स्थिति जास्त त्या मानानें मुलांतील मृत्यूची संख्याहि जास्तच पडते, असें प्रमाणासह सिद्ध झालेलें आहे. एक वर्षाच्या आंतील मुलें अगदींच परस्वाधीन असतात तीं फारच मरतात. त्यांच्यापेक्षां दोन वर्षांचीं कमी. त्यांच्यापेक्षां तीन वर्षांचीं कमी. चार वर्षांचीं त्यापेक्षांहि कमी. आणि पांच वर्षांचीं तर त्यांहूनहि कमी असा नियम ठरतो. उत्तम जोपासना करणें ह्मणजे मुख्यत्वें खालील पांच गोष्टींचा विचार केला पाहिजे.

(१) मुलांचें अन्न.

(२) मुलांचे कपडे.

(३) मुलांचा व्यायाम व खेळ.

(४) मुलांचा औषधोपचार.

(५) इतर आरोग्यदायक गोष्टी.

पण एवढें मात्र लक्षांत ठेविलें पाहिजे कीं या पांच गोष्टींवरच केवळ मुलांचें आरोग्य अवलंबून असतें, असें नाहीं. या मुख्य मुख्य गोष्टी आहेत. यांच्या खेरीज मूल जन्मण्याचे पूर्वीं, ह्मणजे तें गर्भाशयांत असतेवेळीं व त्या स्थितीच्याहि पूर्वींची स्थिति, ह्मणजे मुलाच्या आईबापांची शारीरिक व मानसिक स्थिति; यांवरहि मुलाचें आरोग्य असणें

अगर नसणें, हें पुष्कळ अंशीं अवलंबून असतें. मुलाच्या जन्माच्या पूर्वी त्याच्या आईबापांनीं आरोग्यशास्त्राच्या नियमांविरुद्ध जे जे गुन्हे केले असतील, त्यांबद्दल शिक्षा मुलांस होते. गरोदर स्थितींत असते वेळीं, भावी मुलाच्या आईनें केलेले जे सृष्टिनियमांविरुद्ध अपराध असतील, त्यांबद्दलहि प्रायश्चित्त जन्मापासून मुलांसच भोगावें लागतें. या दोन्ही परक्या गुन्हेगारांबद्दल झालेला शिक्षेचा बोजा डोक्यावर घेऊन, त्या शिक्षेच्या वेदना सोशीतच मूल जन्मास येतें आणि तशांत आणखी जन्मापासून पुढें पांच वर्षें पावेतों, अविचारी आणि अज्ञान अशा आईच्या मन मानेल तशा शुश्रूषेखालीं दिवस काढणें, किती कठीण आहे, याचा विचार कोणीं केला आहे काय?

आई गरोदर असण्याच्या पूर्वी देखील, तिनें व तिच्या नवऱ्यानें जाणूनबुजून किंवा नकळत देखील ज्या कांहीं चुका केल्या असतील, त्यांचें प्रायश्चित्त पुढें होणाऱ्या संततीलाच भोगावें लागतें; येवढेंच नव्हे तर मातापितरांच्या लग्नाच्या वेळच्या स्थितीचा देखील भावी संततीवर इष्ट किंवा अनिष्ट परिणाम होत असतो!! सारांश हें संततीरूपी जें झाड, त्याचें बीज इतकें खोल पेरलें गेलें असतें, व संतती होण्याचे आधीं तें इतकीं वर्षें पूर्वी रुजत घातलें असतें कीं, तें पेरलें गेलें आहे कीं नाहीं हें देखील आईबापांला कळत नाहीं; व तें केव्हां पेरलें गेलें आहे हेंहि पण त्यांना मुळींच समजत नाहीं. सारांश संतति चांगल्या प्रकारची व्हावी व तिची जोपासना व्यवस्थेशीर होऊन, आपल्या मुलाबाळांचे दिवस जगांत सर्वप्रकारें सुखानें जावेत, अशी ज्यांची इच्छा असेल, त्यांनीं खालील मुख्य गोष्टींविषयीं तरी हयगय मुळींच करितां कामा नये. कारण मुलाच्या आईबापांच्या वडिलांच्या प्रकृतींतील दोष, क्रमशः उतरत उतरत मुलाचे आंगीं येतात. ह्मणून प्रत्येक आईबापांनीं आपल्या प्रकृतीची काळजी घेतली पाहिजे. ती हीच कीं:—

(१) वय परिपक्क झाल्याखेरीज लग्न करूं नये.

(२) सगोत्र किंवा सपिंडामध्यें लग्न करूं नये.

(३) अति उशीरा ह्मणजे ४० वर्षांच्या पुढें लग्न करून घेऊं नये.

(४) नवरा आणि बायको यांच्या वयांत १० वर्षांपेक्षां जास्त अंतर असूं नये.

(५) गर्भधारणाचे वेळीं नवरा आणि बायको यांची मानसिक व शारीरिक स्थिति उत्तमप्रकारची असावी.

(६) गर्भधारणानंतर प्रसूत होईपावेतों गर्भिणीचें शारीरिक व मानसिक वर्तन उत्तम असलें पाहिजे.

(७) मूल जन्मल्यापासून तें मोठें होईपावेतों त्याची एकंदर शुश्रूषा वैद्यशास्त्रांतील नियमांप्रमाणें केली पाहिजे.

या ७ गोष्टींवर संततीचें सुख अगर दुःख अवलंबून असतें. हा एकेक विषय इतका कांहीं महत्वाचा आहे कीं, या प्रत्येक विषयावर विद्वान् ग्रंथकर्त्याला एकेक स्वतंत्र ग्रंथ देखील लिहितां येईल. व तसेच ग्रंथ आमच्या समाजाला सध्यां पाहिजेहि आहेत. कारण तूर्तच्या स्थितीला आमचें असें कांहींच उरलें नाहीं. आमचे पुरातन भिषग्वर्य, वाग्भट, चरक, निघंट वगैरे मंडळींनीं घालून दिलेले धडे, आह्मीं अजिबात विसरून गेलों आहों. त्यांनीं लिहिलेल्या पुस्तकांचें वाचन व त्याप्रमाणें वर्तन आह्मांकडून घडत नाहीं. पण तें जुनें टाकून आह्मीं नवीन तऱ्हेचें कांहीं उचललें आहे ह्मणावें, तर तसाहि प्रकार झालेला दिसत नाहीं. सारांश इतकाच कीं "इतो भ्रष्टः ततो भ्रष्टः" अशी आमच्या समाजाची अवस्था झालेली आहे. तींतून त्याचा यत्किंचित् तरी तरणोपाय व्हावा, या हेतूनेंच वरील सात अत्यंत महत्वाच्या विषयांपैकीं शेवटला जो विषय त्यांतीलहि एका लहानशा पोटविषयावर चार शब्द लिहिण्याचा आमचा उद्देश आहे. तो विषय ह्मटला ह्मणजे लहान मुलांचें "अन्न" हा होय.

# प्रकरण दुसरें.

## हीं डाक्टरी ढोंगें आहेत काय?




हान मुलांना अन्न कोणत्या प्रकारचें खाऊं घालावें, या प्रश्नाचा ऊहापोह करायाचा ह्मणजे, त्याला दूध घालावें, कीं भात घालावा, किंवा भाकरी घालणें असेल तर, ती बाजरीची घालावी कीं जोंधळ्याची घालावी, येवढ्याच ठोकळ प्रश्नांचा विचार केला ह्मणजे आपलें काम आटोपलें, असें सकृद्दर्शनीं साधारण मनुष्यास वाटण्याचा संभव आहे. पण मुलाच्या पोषणासंबंधाच्या बाकीच्या अनुषंगिक गोष्टींचा कांहींच विचार न करितां, मूल उपजल्यापासून, तें साधारण मोठें होई पावेतों, त्याला अमुक अमुक खाऊं घालावें, असें नुसतें ह्मणण्यापासून कांहींच उपयोग होणार नाहीं. झाडाला फळें चांगलीं, रसभरित व तेजःपुंज येण्याला काय काय उपाय करावा, ह्मणून एखाद्या वनस्पतिशास्त्रवेत्त्याला विचारिलें तर तो असें कधींहि ह्मणणार नाहीं कीं, फळांची जोपासना अमुक रीतीनें केली ह्मणजे पुरे आहे. बाकी कशाचीहि गरज नाहीं. त्याचें ह्मणणें असें पडेल कीं, फळें जर उत्तम पाहिजेत, तर जमीन, बीं, खत, मेहनत मशागत वगैरे सर्वच गोष्टींचा विचार केला पाहिजे. हीच गोष्ट अगदीं अक्षरशः मुलांच्या अन्नासंबंधानें ध्यानांत ठेवण्यासारखी आहे. मुलाच्या अन्नासंबंधानें विचार करावयाचा ह्मणजे, त्यांच्या चारी अवस्थांतील पोषक द्रव्यासंबंधानें विचार करणें अगदीं जरूर आहे. आईच्या उदरांत असतांना, जन्मापासून पहिला दांत फुटे पावेतों व तो फुटल्यापासून त्याला सर्व ह्मणजे २० दांत येई पावेतों, व नंतर दुधाचे दांत जाऊन कायमचे दांत येण्यास सुरुवात होई पावेतों, ह्मणजे मूल अकरा वर्षांचें

होई पावेतों, लहान मुलांच्या चार अवस्था वैद्यशास्त्रानें कल्पिलेल्या आहेत. त्या चारी स्थितींत मुलाचें पोषण कसें करावें, याचा यथातथ्य विचार केला ह्मणजे "मुलांच्या अन्ना" संबंधानें पूर्ण विवेचन झालें, असें ह्मणावयाचें. मुलाच्या या चारी स्थितींतील अन्नाचा विचार करावयाचा ह्मणजे, भावी मुलाची आई गरोदर असतांना तिनें कोणत्या प्रकारचें अन्न खावें; प्रसूत झाल्यावर तिनें स्वतः कसलें अन्न खावें व पहिला दांत फुटेपर्यंत आपल्या मुलांस कसलें अन्न घालावें व पुढें मुलाला दांत फुटूं लागल्यापासून त्याच्या खाण्यापिण्याची व्यवस्था कशी काय ठेवावी, याविषयीं सविस्तर विवेचन केलें पाहिजे. कारण तसें केल्याखेरीज या विषयाचें सोपपत्तिक, शास्त्रीय पण सुगम, असें विवेचन होणें शक्यच नाहीं.

आतां बाळपणाच्या या ज्या चार शास्त्रीय अवस्था वर सांगितल्या, त्या चारी अवस्थांतून पार पडण्याची, आमच्या कुटुंबांतून सध्या चालू असलेली तऱ्हा कशी असते, याविषयीं विचार केल्याखेरीज, ती तऱ्हा अमुक प्रकारची असावी, असें सांगण्यांत फारसा मतलब नाहीं. आजपर्यंत अशी स्थिति होती कीं, आमच्या समाजाच्या बाहेर काय काय चाललें आहे, हें समजण्याचीं साधनें आपणापाशीं नव्हतीं. अशा स्थितींत आमचें तेंच उत्तम, अशी प्रौढी मिरवीत आह्मी वसत होतों. तें ठीकच होतें. पण नंतर सुधारणेच्या ओघाबरोबर आमच्या दृष्टीच्या व ज्ञानाच्या देखील पलीकडील गोष्टी जेव्हां आमच्या हिंदुस्थानाच्या किनाऱ्यावर येऊन आपोआप पडूं लागल्या, तेव्हां त्या अशा सुरेख कां, व त्याच गोष्टी आमच्या अशा विद्रूप कां, याचें आह्मांस मोठें नवल वाटूं लागलें. त्या आश्चर्यभरित वृत्तींत आह्मी सारासार विचार न करितां, त्या परक्या गोष्टी पटापट उचलूं लागलों. अशा रीतीनें केलेल्या हावरेपणाचा परिणाम वाईट व्हावा, यांत कांहीं नवल नाहीं.

नवीन दिसेल तें उचलावें, अशी हांव आमच्या लोकांत कांहींना, कांहीं वर्षांपूर्वीं होती, यामुळें नवीन नवीन प्रकार आमच्या लोकांत बरेच शिरले. या हावरेपणामुळें मोठी थोरली चूक अशी झाली कीं, परकीयांच्या ज्या गोष्टींचें आह्मीं अनुकरण केलें, त्यांत उपयोगी अशा फार कमी व निरुपयोगी अशा मात्र फार; असा प्रकार निवड करणाऱ्यांच्या चुकीमुळें जो झाला, त्याचा परिणाम असा घडला कीं, परकीयांचें चांगलें असें आह्मांपाशीं कांहींच नाहीं. त्यांचें जेवढें वाईट, तेवढ्याचे मात्र धनी आपण होऊन बसलों आहों!! या अविचारानें केलेल्या आवडनिवडीचा आणखी एक घातुक परिणाम असा झाला कीं, आतां परकीय देशांतील गोष्ट काढिली कीं, मस्तकांत पित्त चढावयाचें, असा कित्येकांचा स्वभावच बनला आहे. त्यांना पाश्चिमात्य सुधारलेल्या गोष्टींचें नुसतें नांव काढलेलें देखील खपत नाहीं. चैन, ऐषआराम, रोज नवी नवाळी, व रिकामटेकडेपणांत अत्यंत नियमितपणा, हे दोष आह्मीं आपले आंगीं असे खिळवून टाकले आहेत कीं, ते आह्मीं परकीयांपासून घेतले आहेत, असें आह्मांस वाटतदेखील नाहीं!! आमच्यांतील मूळ असलेले दोष आणि हे नवीन स्वीकारिलेले दोष, यांचा बोजा आमच्या समाजाच्या पाठीवर एवढा जबरदस्त बसला आहे कीं, त्याखालीं आमचा समाज अगदीं दडपून जाऊन, आह्मी रडतखडत फार तर आणखी कांहीं वर्षें काढूं. अखेर आमचा अगदीं चुराडा होऊन जाईल, यांत कांहीं शंका नाहीं. गरोदरपण, बाळंतपण, दूध पाजणें, उष्टावण व त्या नंतरची मुलाची सर्व व्यवस्था या गोष्टींच्या संबंधानें आमच्या समाजांत असा कांहीं अज्ञानांधकार पसरला आहे कीं, त्या अंधारामुळें, आमच्या लोकांना, या महत्वाच्या विषयासंबंधानें कांहीं शास्त्रीय नियम आहेत, हें देखील दिसत नाहींसें झालें आहे. बालविवाहाची पद्धत सुरू असल्यामुळें, लहान लहान मुलींनादेखील शास्त्रीय तऱ्हेनें 'मातृत्व' येतें!

आपणांवर केवढी मोठी जबाबदारी पडली आहे, हें त्या बिचाऱ्या अल्पवयी गरोदर मुलीला कळत देखील नाहीं. सासुबाई घालतील तें खावें; मनुष्याची फारशी वर्दळ नसेल तेथें पडावें, व नवऱ्यानें आणून दिलेलीं लुगडीं नेसावीं व जगांत कसे बसे दिवस काढावे, असा बऱ्याच गर्भार स्त्रियांचा आयुष्यक्रम असतो!! आपल्या सूनबाईच्या पूर्वीच्या आणि आतांच्या स्थितींत कांहीं फरक झाला आहे, व त्या फरकाला अनुसरून तिचें अन्न, वस्त्र व इतर वर्तन यांतहि फरक केला पाहिजे, अशी कल्पना सासुसासऱ्यांचे डोक्यांत बहुधा नसतेच! घरची गरिबी असली तर हा प्रकार. जर श्रीमंतीच्या डामडौलांत व ऐषआरामांत पैसे खर्च करण्याची एखाद्या गृहस्थाची ऐपत असली, तर गर्भार स्त्रीनें कांहीं एक काम न करितां, स्वथ झोंपा घेत पडावें व मनास वाटेल तें तिला खावयास द्यावें, असा प्रकार श्रीमंतांच्या घरांत चाललेला असतो. गरीब असली तर, गरोदर स्त्रीला पोटभर प्रकृतीस मानवेल असें पुष्टिदायक अन्न खाण्यास मिळण्याचीच मारामार पडते; व श्रीमंती असली तर गरोदर स्त्रीचे नाना प्रकारचे चोजले, लाड व खुळ्या खुळ्या हौशी पुरविण्यांतच गर्भारपणाचे सर्व दिवस निघून जातात!! आज काय कांदेभोजन तर उद्यां सासरचें डोहाळजेवण, तें झाल्यावर, त्याच्याहि वर ताण करून सोडणारें असें माहेरचें डोहाळजेवण झालें नाहीं तर, सर्व बायका टीका करकरून त्या बिचाऱ्या गरोदर स्त्रीला पुरे पुरेसें करून सोडतात!! झोंपाळ्यावरील डोहाळजेवण, चांदण्यांतील डोहाळजेवण, गच्चीवरील डोहाळजेवण, बागेंतील डोहाळजेवण वगैरे वगैरे किती तरी प्रकार नुसत्या डोहाळजेवणाचे आहेत. पण नुसत्या हौशीपलीकडे या डोहाळजेवणाची काय किंमत आहे. व त्यापासून वैद्यकीय दृष्टीनें किती तरी भयंकर तोटे आहेत, याचा कधीं कोणी विचारहि करीत नाहीं. गरिबी व श्रीमंती या दोन्ही प्रकारच्या

स्थितींत प्रथमतः होणाऱ्या गरोदर स्त्रीच्या नवऱ्याकडे सध्याच्या आमच्या समाजरचनेमुळें बहुधा कोणतीच जबाबदारी नसते. अशी अवस्था आमच्या समाजाच्या रूढिप्रियतेमुळें झालेली आहे. बायको गरोदर आहे, पुढें तिला मूल होणार व त्या मुलाचें पितृत्व याचेकडे येणार, म्हणून वाटेल तर त्या नवऱ्याला बाप ही पदवी द्यावी. पण बहुधा असें घडतें कीं, त्याला स्वतंत्रता कसलीच नसून, तो आपल्या आईबापांच्या जिवावर पोसला जाणारा एक प्राणी असतो!! स्वतः परावलंबी असल्यावर, त्याच्यावर अवलंबून असणाऱ्या त्याच्या बायकोची किती शोचनीय स्थिति होत असेल, याची कल्पना सांगून येण्यासारखी नाहीं, हें उघडच आहे. सूनबाई गरोदर झाल्या म्हणजे सासुबाईच्या वैद्यकीय ज्ञानाला उमाळे येऊं लागतात. व त्यांच्या सासुबाईनीं जीं औषधें व जे उपचार, त्यांच्या गर्भारपणीं केलेले यांना आठवत असतील तींच औषधें व तेच उपचार यांचा मारा, या नवीन गर्भार सुनेवर सासुबाई करूं लागतात!! शास्त्रापेक्षां रूढीची मातबरी जास्त मानल्यामुळें व देवभोळेपणाचा पगडा बायकांच्या मनावर अत्यंत असल्यामुळें, भलतींच औषधें व भलतेच उपचार सुरू होतात. यापासून फार अनहितकारक परिणाम घडतात. घरांतील पुरुषांना सशास्त्र अशा कांहीं गोष्टी माहीत असतात खऱ्या, पण त्या माहित असूनहि अमलांत आणण्याची इच्छा व धैर्य त्यांना नसतें हें एक, व दुसरें असें कीं, कित्येक पुरुषांनीं, असल्या कांहीं गोष्टी बायकांनां सांगितल्या तरी त्यांना त्या रुचत नाहींत. व त्या गोष्टींचा अमलहि कधीं होत नाहीं!! सारांश बायकांना शास्त्रीय ज्ञान नाहीं, म्हणून, नवीन गर्भार स्त्रीचे हाल होतात. व पुरुषांना साधारण शास्त्रीय ज्ञान असतें म्हणून त्यांचे हाल होतात. एवंच त्यांचे हाल आहेत ते आहेतच!! हा प्रकार मध्यम स्थितींतील व श्रीमंत लोकांचा झाला. हे दोन वर्ग खेरीज करून बा-

कीचे जे लोक आहेत, त्यांना तर दारिद्र्यानें इतकें घेरून टाकलें आहे कीं, त्यांना नुसतें अन्न देखील पोटभर मिळत नाहीं. त्यांची रहाणी, त्यांचें अन्नवस्त्र व त्यांच्या औषधोपचार देण्याच्या पद्धति, यांचा सरस निरसपणा ठरविण्यासाठीं त्या जर शास्त्रीय कसोटीवर घांसल्या तर त्यांचा कस शून्य नंबरचा तरी निघेल कीं नाहीं, याची शंका आहे. या सर्व तऱ्हेच्या लोकांच्या उपयोगासाठीं, सशास्त्र रीतीनें ज्यांत विषय प्रतिपादन केलेला आहे, असा एखादा ग्रंथ लिहिला, किंवा एखाद्यानें व्याख्यान दिलें, किंवा कोणीं नुसता सल्ला दिला तरी, त्या बापड्यावर ही सर्व मंडळी लांडग्यासारखी अगदीं तुटून पडते व ह्मणते कीं, हीं सारीं डाक्टरी ढोंगें विलायतसारख्या थंड देशांतील लोकांसाठीं मूळ उत्पन्न झालेलीं आहेत; त्यांचा उपयोग त्या लोकांनां; आह्मीं हिंदुस्थानसारख्या उष्ण हवेंत रहाणारीं माणसें; आह्मांस त्या पद्धतीपासून फायदा कसा होईल? हा कोटिक्रम प्रथमदर्शनीं जरी खरा वाटतो तरी त्यांत कांहीं अर्थ नाहीं, असें लगेच दिसून येतें. आह्मी ही गोष्ट कबूल करितों कीं, आमच्या डाक्टरवर्गाचें ज्ञान, थंड देशांतील विद्वान् डाक्टरांनीं लिहिलेल्या पुस्तकांवरून तयार झालेलें असतें. त्या पुस्तकांतील विवेचन त्या देशांतील हवापाणी, लोकस्थिति, व मनुष्यप्रकृति याशीं जुळून असेल हेंहि खरें. कित्येक प्रसंगीं असेंहि होईल कीं, गोऱ्या साहेबाला जें औषध लागू पडेल, तेंच आमच्या इकडच्या काळ्या माणसाला पडणार देखील नाहीं. असेंहि आणखी आपण गृहीत धरूं या कीं, अमुक एक देशी औषध त्याच रोगावरील विलायती औषधापेक्षांहि जास्त रामबाण आहे. या सर्व गोष्टी जरी खऱ्या मानल्या तरी, आपण एक महत्वाची गोष्ट लक्षांत घेण्यास विसरतां कामा नये कीं, कोणीहि डाक्टर आपण आणिला, आणि त्याला आपण आपली प्रकृति दाखविली तर विलायती बुकांतील औषधच तो आपणांस हुबेहुब नक्कल करून देत

नाहीं. रोगी हिंदुस्थानांत आहे, हिंदुस्थानांतील हवा विलायतेंतील हवेपेक्षां उष्ण आहे वगैरे गोष्टी कोणीहि डाक्टर कधींहि विसरत नाहीं. औषधांच्या यादींतील जि सांसंबंधानें कोणी शहाण्या माणसानें सयुक्तिक वाद घातला तरी शोभेल तरी; पण स्वच्छता, मोकळी हवा, निरोगीपणा, नियमितपणा आणि सृष्टिक्रमाला जुळेल असें वर्तन ठेवण्यास सांगणारे डाक्टरांना कोणत्या मुद्यावर जुने लोक नांवें ठेवितात, हें कळत नाहीं!! ईश्वराचा असा कांहीं संकेत ठरलेला आहे काय कीं, विलायतेंतील लोकांनां मोकळी हवा पाहिजे आणि हिंदुस्थानांतील लोकांनां ती अगदीं कोंदट व कुजट पाहिजे? आह्मी कितीहि कोंदट हवेंत वावरलों तरी आमच्या श्वासोच्छ्वासाचें घड्याळ अगदीं बरोबर चाललेंच पाहिजे असा कांहीं परमेश्वरानें आह्मांस वर दिला आहे कीं काय? अर्थात् दिलेला नाहीं हें उघड आहे. तर मग आपण वांकड्या मार्गानें मुद्दाम कां जावें, याचें कारण कळत नाहीं. आह्मीं हें पुस्तक इंग्रजी पुस्तकांचाच आधार घेऊन लिहिलें आहे खरें; व हें लिहितांना नवीन तऱ्हेनें वैद्यकीय ज्ञान संपादन केलेल्या बहुश्रुत डाक्टरांचाहि सल्ला वारंवार घेतला आहे, तरी पण "इंग्रजी पुस्तकांचा आधार" आणि "डाक्टरांचा सल्ला" या दोन्ही गोष्टींच्या उल्लेखाबरोबर आमच्या वाचकांनीं घाबरून जाऊं नये व एवढें पक्कें लक्षांत ठेवावें कीं, हा लहानसा प्रयत्न आपल्या लोकांची सर्वप्रकारची स्थिति लक्षांत ठेऊन व आपल्या देशांतील हवापाणी, खाणें व इतर सर्व गोष्टी डोळ्यापुढें ठेऊनच केलेला आहे. यांत साहेबी थाटाचें कांहीं देखील नाहीं व या पुस्तकांत लिहिलेल्या पद्धतीप्रमाणें वर्तन ठेवण्यांत हिंदुपणाला कोणत्याही रीतीनें कमीपणा येणारा नाहीं, अशीच याची रचना केलेली आहे.

---

# प्रकरण तिसरें.

## गर्भार स्त्रियांचें अन्न.



मागील भागांत सांगितलेंच आहे कीं, मुलाचें जगांतील खरें अस्तित्व जरी तें आईच्या उदरांतून बाहेर पडल्यावर सुरू होतें, असें बहुतेक लोक मानितात, तरी वैद्यशास्त्राच्या नियमाप्रमाणें तें अस्तित्व जन्माच्या बरेंच पूर्वीं सुरू झालेलें असतें. जन्मापूर्वीं २८० दिवस मूल वास्तविक अस्तित्वांत आलेलें असतें व त्याच्या पालनपोषणाची व्यवस्था त्या वेळपासूनच केलेली असली पाहिजे. आतां हें मात्र खरें आहे कीं, त्या वेळेपासून त्या मुलाचें अस्तित्व स्वतंत्रपणें मानतां यावयाचें नाहीं. त्याची आई व तें हीं दोघेजण इतकीं एकरूप असतात कीं, एकापासून दुसऱ्यास निराळें समजून कोणतीहि व्यवस्था केली तरी, ती दोघांनाहि घातक झाल्याखेरीज रहावयाची नाहीं. यासाठीं मुलाला अन्न कोणत्या प्रकारचें द्यावें, या गोष्टीचा विचार करणें असेल तर, गरोदरपणीं त्याच्या आईनें कोणत्या प्रकारचें अन्न खावें, या गोष्टीविषयीं अवश्य विचार केलाच पाहिजे.

पुष्कळ लोकांची अशी समजूत आहे कीं, गरोदरस्थितींत बायकांनीं अन्न जास्त खाल्लें पाहिजे. ते लोक असें ह्मणतात कीं आईला स्वतःचें पोषण करावयाचें असतें, तेव्हां जितकें अन्न लागतें, त्यापेक्षां आपलें व गर्भाशयांतील मुलाचें पोषण करावयाचा प्रसंग आला ह्मणजे अन्न जास्त लागणें स्वाभाविकच आहे. ही कल्पना सकृद्दर्शनीं खरी वाटण्याजोगीच आहे. कारण एकापेक्षां दोघांना पोषणाचें साधन जास्त लागेल, हें उघडच दिसतें. पण जुन्या व नवीन तऱ्हेच्या वैद्यशास्त्रांचे नियम या कल्पनेशीं जुळत नाहींत. वैद्य-

शास्त्राचें मत असें आहे कीं, गरोदरपणाच्या स्थितींत नेहमींपेक्षां जास्त अन्न देण्याची आवश्यकता नाहीं. कारण जास्त अन्न पाहिजे अशी जर सृष्टिकर्त्याची योजना असती, तर त्या योजनेला अनुकूल अशीच त्यानें गर्भिणीची व्यवस्था ठेविली असती. प्रकृतीचा आराम हा जास्त भूक लागण्याला कारणीभूत असतो, व गर्भारपण सुरू झाल्यापासून रोज सकाळीं जें एक प्रकारचें औदासिन्य व एक प्रकारचा आजारी-पणाचा भास होण्यास सुरवात होते, त्यामुळें अन्नावर जास्त इच्छा तर जातच नाहीं पण मूळची असेल, ती देखील नाहींशी होत असते. अशा स्थितींत जास्त अन्न द्यावें असें ह्मणणें चुकीचें होणार नाहीं काय? दुसरा आणखी असा एक मुद्दा आहे कीं, नेहमींपेक्षां जास्त अन्न खाणाऱ्या ज्या गर्भार स्त्रिया असतात, त्यांची प्रकृती सुधारून त्यांनां गर्भारपण सुखाचें गेलें, असें केव्हांहि नजरेस पडत नाहीं. याच्या उलट असें मात्र दृष्टोत्पत्तीस येतें कीं, जास्त आहार करणाऱ्या गरो-दर स्त्रियांची प्रकृती जास्तच बिघडून त्यांनां गरोदरपण व पुढें बाळंत-पणहि मोठ्या कष्टानें काढावें लागतें, इतकेंच केवळ नव्हे, तर या स्थितींत मिताहाराचा नियम मोडल्यानें बाळंतपणांतून उठल्यानंतरहि, त्या बाईला अजीर्णाचे दुःखद परिणाम भोगावे लागतात. वाजवीपेक्षां जास्त आहारामुळें, गर्भाशयांतील मुलाची वाढ खुंटून जाते व त्याच्या आंगीं जी तरतरी ह्मणून असावयाची ती तर मुळींच रहात नाहीं. असा जर वास्तविक प्रकार आहे, तर आईसाठीं व मुलासाठीं मिळून नेहमींपेक्षां जास्त आहार आईनेंच केला पाहिजे, असें ह्मणणें चुकीचें होणार नाहीं काय? आतां यावरहि असा एक प्रश्न उत्पन्न होतो कीं, असें जर आहे तर नेहमींचें एकाला पुरेल असें जें अन्न त्यावर दोन जीवांचें पोषण होणें हें शक्य तरी कसें आहे? एकाला पुरेल असें दिलेलें अन्न दोघांना पुरेसें होतें, हें अगदींच विचित्र दिसतें. हा विचित्र

प्रकार पाहून वैद्यशास्त्राचें ज्याला भयंकर प्रकारचें अज्ञान आहे, त्याला आश्चर्य वाटणार यांत कांहीं शंका नाहीं, पण परमेश्वरी योजनेनें जें ठरलें, त्याचा शास्त्रार्थ जरी आम्हांस करतां आला नाहीं, तरी परमेश्वरी कृतीचा मान शास्त्रापेक्षां जास्त आहे, ह्मणून आपण परमेश्वरी नियमाप्रमाणेंच वागलें पाहिजे; हें निःसंशय आहे. उदरांत गर्भधारणा झाल्याबरोबर स्त्रियांचा नियमित मुदतीनें होणारा "विटाळ" बंद पडतो. व मूल होण्याची त्यांची स्थिति वयाचे मानानें निघून गेल्यावर त्या विटाळशा मुळींच होत नाहींत. या सृष्टिनियमांचा संबंध मुलाच्या पोषणाकडे आहे, असेंहि पुष्कळ विद्वान् वैद्यशास्त्रज्ञांचें मत आहे. या दोन्ही गोष्टींवरून एकंदरींत असें दिसतें कीं, मुलासाठीं ह्मणून गरोदर स्त्रीनें जास्त आहार करण्याचें कांहीं देखील कारण नाहीं. गरोदरपणीं आहारासंबंधानें खालील नियम पाळले ह्मणजे विशेष कांहीं करण्याचें कारण नाहीं.

( १ ) गरोदरपणांतील पहिले तीन महिने पूर्वींच्या सारखेंच अन्न खावें; त्यांत फरक करण्याचें कारण नाहीं.

( २ ) पुढील तीन महिन्यांत आहार कमी घ्यावासा वाटतो, तसाच घ्यावा. पण सहज पचण्याजोगें हलकें व पौष्टिक असें अन्न वारंवार खात जावें.

( ३ ) असे ६ महिने गेले ह्मणजे अन्न आणखीहि कमी कमी खावेंसें वाटतें; व तें भुकेप्रमाणें खावें. कोरडा भात, भाकरी, उसळी, पोहे, पोळी, लाडू वगैरे पदार्थ फार खाऊं नयेत. पातळ पदार्थ ह्मणजे लापशी, खीर, दहीं, दूध, ताक वगैरे जिन्नस खाण्यापासून पचनाला मदत होते, व गर्भपिंडालाहि त्रास पोंचत नाहीं. पचनशक्तीच्या आटोक्याबाहेर आहार केल्यानें जे अनेक विकार जडतात, त्यांपैकीं कांहींचें वर्णन खालीं दिलें आहेः—

( १ ) जन्मास आलेलें मूल दिसण्यांत केव्हां केव्हां लठ्ठ दिसतें खरें, पण तें खरोखर शक्तिवान् व निरोगी नसतें. त्याच्या अंगावर गांठी येतात. पडसें तर नेहमीं त्याला असतेंच व नाकांतून शेंबूड सतत वाहात असतो.

( २ ) अमित आहाराच्या योगानें गर्भार स्त्रियांना ओकारी सुरू होते.

( ३ ) छातींतील जळजळ सुरू होण्याचें कारण अधिक आहार करणें हेंच होय.

( ४ ) मलावरोध तर हटकून होतोच.

(५) कोठ्यांतील खालच्या भागांत मलाचे घट्ट घट्ट खडे बनून सांठून बसतात, व त्यामुळें बाळंतपणाचे वेळीं त्या बाईला फार हाल भोगावे लागतात.

(६) बाळंतपण होऊन गेल्यावर देखील या अजीर्णाचे दुष्ट परिणाम तिला भोगावे लागतात.

आतां केव्हां केव्हां असें आढळून येतें कीं, एखाद्या बाईला तिच्या गरोदर स्थितींत अन्नपचनाचें सामर्थ्य एरवीपेक्षां जास्त येतें. तिनें जरी एरवींच्यापेक्षां जास्त खाल्लें तरी तें तिला उत्तम रीतीनें पचतें व तिची प्रकृति एकंदरींत सुधारत जाऊन, अशा प्रकारचा जास्त आहार तिला मानवतो. असा प्रकार वास्तविक असेल तर नेहमींपेक्षां जास्त आहार घेण्यासहि कांहीं हरकत नाहीं. मतलब येवढाच ध्यानांत धरिला पाहिजे कीं खऱ्या भुकेला जेवढें पुरेल तेवढें व जितकें उत्तम रीतीनें पचेल तितकें व त्याप्रकारचें अन्न गरोदर स्त्रीनें खाण्यास हरकत नाहीं. खऱ्या भुकेला जेवढें पुरेल तेवढें, असें जें वर ह्मटलें आहे, त्याचा उद्देश असा कीं, गरोदरपणीं बायकांनां केव्हां केव्हां खोटी भूकहि लागत असते व ती भागविण्यासाठीं त्या जें खातात, तें त्यांना बाधा करीत असतें. ही खोटी भूक ह्मणजे काय वगैरे सविस्तर मा-

हिती पुढें येणारच आहे, ह्मणून त्याविषयीं येथें पाल्हाळ करण्याचें कारण नाहीं.

अन्न जास्त खाल्याच्या योगानें जसे वाईट परिणाम होतात, तसेच नेहमींपेक्षां अन्न कमी खाल्याच्या योगानेंहि होतात. गरोदर स्थितींत आहार वाढविल्याचे योगानें अपाय होतो, ह्मणून जर कोणी तो मुद्दाम कमीच करूं लागेल तर तें करणेंहि घातकच आहे. गरीबीमुळें ज्या आईलाच खुद्द पोटभर भाकर मिळत नाहीं, तिच्या मुलाचें पोषण कोणत्या रीतीनें झालेलें असेल, तें दिसतच आहे. ती गरोदर होऊन तिला जर मूल झालें तर तें अत्यंत कृश, अशक्त, दुर्बळ आणि उत्साहहीन असें निपजतें. आमच्या लोकांतील काबाडकष्ट करणार जे कांहीं दरिद्री लोक आहेत, त्यांच्या संततीचा एकंदरींत विचार केला तर असें दिसून येतें कीं, त्यांनां जीं मुलें होतात तीं अगदीं निरोगी अशीं बहुधा असतच नाहींत. तीं बहुधा जन्मल्याबरोबरच मरण पावतात व जर कदाचित् जगलींच तर तीं जिवंत प्रेताच्या रूपानें दुनियेंतील दिवस लोटीत असतात. याखेरीज आणखी एक मोठें नुकसान असें होतें कीं, गर्भाशयांत अपुऱ्या आहारावर वाढलेलीं मुलें जर जगूनवांचून पुढें मोठीं झालीं तर तीं, अप्रबुद्ध असून तीं एकंदरींत नीतिभ्रष्टहि होतात. एवढा भयंकर परिणाम, अपुऱ्या आहाराचा आहे!!

गरिबाचीं मुलें, खुळीं, खुरटीं, रोगी, निःशक्त, निरुत्साही, व नीतिमत्तेंत कमी दर्ज्याचीं अशीं निपजतात, याचें कारण गरोदर स्थितींत आईचा अपुरा आहार हें आह्मीं सांगितलें; पण हें सर्वांनां रुचणार नाहीं. ते ह्मणतील कीं, ज्यांचे घरीं श्रीमंती आहे व ज्यांना खाण्यापिण्याला रगड आहे; अशा कित्येक कुटुंबांतील मुलें तशीं कां निपजावीं? तेथें तर कांहीं खाण्यापिण्याला कमी नाहींना? बाईसाहेबांनीं मागण्याचा उशीर कीं सर्व पदार्थ पुढें येऊन पडतात. अशा स्थिती

गरोदरपण काढणाऱ्या बायकांचीं मुलें बहुधा वरील नमुन्याचीं कां निपजतात? हा प्रश्न अगदीं बरोबर असून, त्याचें उत्तरहि पण तितकेंच बरोबर आहे. श्रीमंतांच्या घरीं, खाण्यास कमी नसतें; तेव्हां आहाराच्या उणेपणामुळें मुलें अशीं निपजलीं, असें ह्मणतां येणें शक्यच नाहीं. आहार बेताचा किंवा रगड मिळतो, यांत कांहीं शंका नाहीं. पण तो आहार पचविण्याचें सामर्थ्य श्रीमंत गरोदर स्त्रियांच्या आंगीं नसल्यामुळें तो पोटांत जाऊन न जाऊन सारखाच होतो. अन्न कमी ह्मणून पोषक द्रव्य कमी उत्पन्न होतें हा दोष गरिबीचा आहे व अन्न भरपूर पण तें सर्व पचविण्याचें सामर्थ्य श्रीमंती डौलाच्या नाजुक गर्भार स्त्रियांचें आंगीं नसल्यामुळें, कमी अन्न पचतें व कमीच पोषक द्रव्य तयार होतें. हा दोष श्रीमंतीचा आहे. पोटभर अन्न खाल्लें पाहिजे व त्याचें पुरेसें पोषक द्रव्य तयार झालें पाहिजे, ह्मणजे गर्भार स्त्री, बाळ व बाळंतीण या सर्वांना आरोग्य, शक्ति, उल्हास व नीतिमत्ता येते, असा सृष्टीचा नियम आहे. व तो खोडून काढण्याला जगांतील अगदीं हीन असा रंक तर समर्थ नाहींच; पण सर्वांत संपत्तिमान् जो कुबेरापेक्षां कुबेर तोहि समर्थ नाहीं, हें सर्वांनीं लक्षांत ठेवण्यासारखें आहे. गरिबी असो अगर श्रीमंती असो, गरोदर स्त्रीच्या पोटांत पोषक द्रव्य पुरेसें गहिलें पाहिजे ह्मणजे संतति निरोगी व सुदृढ होते, हा नियम ध्यानांत ठेवावा. या विवेचनावरून गर्भार स्त्रीला जास्त आहार नको, असें ठरलें व कमी आहारहि नको, असें ठरलें, तेव्हां तिसरा जो प्रकार मिताहार तो मात्र तिला अगदीं योग्य आहे, असें सहजच समजून येणारें आहे. मुख्य मुद्दा येवढाच लक्षांत ठेवावयाचा कीं, अमुक एक बायको गरोदर आहे ह्मणून तिच्या नेहमींच्या आहारांत मुद्दाम कमजास्ती करण्याचें कांहीं कारण नाहीं. तिच्या प्रकृतीचें मान जसजसें बदलत जाईल, तसतसा फरक सृष्टिनियमाला धरून घ-

रांतील जबाबदार मनुष्यांनीं पण गरोदर स्त्रीला समजून सांगून करावा, हा नियम मोठा महत्वाचा आहे व तो सर्वांनीं पाळलाच पाहिजे.

आहाराचें प्रमाण कोणतें असावें, याविषयीं विचार झाल्यावर सहजच ओघानें दुसरा प्रश्न पुढें येतो. तो असा कीं, गर्भार स्त्रीला कोणत्या प्रकारचें अन्न खावयास द्यावें. वैद्यशास्त्रदृष्टया त्या प्रश्नाचें उत्तर असें आहे कीं, नेहमींच्या आहारांत विशेषसा फरक करण्याचें कांहीं कारण नाहीं. गर्भार स्त्रीच्या शरीरप्रकृतींत जसजसा फरक होत जाईल, तसतसा तिचा आहार वैद्यशास्त्राच्या नियमांप्रमाणें बदलावा म्हणजे झालें. पुरेसें, हलकें, पुष्टिदायक, व पचेलसें अन्न नियमितपणें तिला दिलें पाहिजे, येवढा ठोकळ नियम ध्यानांत ठेविला, तरी देखील पुष्कळ काम होणारें आहे. तिच्या आहारांत उत्तेजक असा एकहि पदार्थ असूं नये. फार तिखट, तेलकट व वातुळ पदार्थ खाल्ल्यापासून काय काय परिणाम होतात, याचें विवेचन पुढें केलें आहे. मादक पदार्थांचें सेवन एरवींचे स्थितींत देखील वर्ज्य केलें पाहिजे, असा वैद्यशास्त्राचा नियमच आहे, तर गरोदर स्थितींत तें करावें कीं न करावें हा प्रश्न देखील राहिला नाहीं. औषधोपचारासाठीं देखील मादक पदार्थास शिवूं नये. तसाच मोठा प्रसंग आला आणि गर्भार स्त्रीच्या प्रकृतीचें मान सर्वप्रकारें माहीत असणाऱ्या अनुभवी वैद्यानें अगर डाक्टरानें सांगितलें, तर मात्र तें द्यावें.

मादक पदार्थांचें सेवन गरोदरपणांत केल्यानें खालील दोष घडतातः—

(१) गर्भपात होण्याची भीति फार असते. •

(२) गरोदरपणीं जी स्त्री मद्यप्राशन अगर इतर मादक पदार्थांचें सेवन करिते तिची संतति, जन्मतःच दारूबाज व व्यसनी अशी निपजते. बाकीच्या लोकांनां व्यसन लागण्याला दुसऱ्याची संगती तरी लागते. पण यांना संगतीखेरीजच व्यसन जडतें!!

(३) दारू पिणाऱ्या गर्भार स्त्रीची संतति, अशक्त, दुबळी व अगदीं खुरटी अशी निपजते.

मांस खाण्याचीहि विशेष जरूरी नाहीं, असें वैद्यशास्त्राचें मत आहे. धान्य, फळें, भाजीपाला आणि दूध या साध्या जिनसांवर निर्वाह करून रहाणें फारच हितावह आहे. कांहीं अपरिहार्य कारणानें मांस किंवा त्यापासून तयार केलेले पदार्थ खाण्याचा प्रसंग आलाच तर वैद्याचा सल्ला घेऊन, नंतर तें मांस चांगल्या निरोगी जनावराचें व ताजें असें पाहून घ्यावें. पांखराचें मांस खाण्यापासून फारसे तोटे होत नाहींत. पण ही सवलत केवळ अडलेल्या वेळेसाठीं आहे, हें मात्र लक्षांत ठेवावें. मुख्य आहार धान्य, फळफळावळ, भाजीपाला व दूध यांचा असावा हाच नियम होय. या पदार्थांतहि लवकर न पचणारे असे जे कांहीं पदार्थ असतील ते वर्ज्य समजावे. आपल्या लोकांत धान्याचे पदार्थ करण्याच्या दोन तऱ्हा असतात. गरिबीमुळें, धान्य मुबलक मिळत नसलें ह्मणजे, मिळेल त्या धान्यावरचा कोंडा वगैरे साधारणपणें काढून टाकून, बाकी राहिलेल्या धान्याचे निरनिराळे जिन्नस करून गरीब लोक खातात. याहिपेक्षां गरिबी असेल तर, नुसत्या कोंड्यावरहि उपजीविका करणारीं कुटुंबें आमच्या लोकांत सांपडतील. वरिष्ठ दर्ज्याचे लोक धान्यावरील कोंडा काढतातच. पण त्याच्या आंतील धान्यावरचें जें सालपट असतें, तेंहि काढून टाकून आंत राहिलेलें अगदीं अस्सल सत्व जें असतें त्याचा पदार्थ करून खातात. या तीन्ही प्रकारांनीं तयार केलेल्या पदार्थांपैकीं, वैद्यशास्त्राला जास्त संमत असा पदार्थ पहिला आहे. गव्हाचें सत्व, गव्हाचा रवा, तांदळाचा रवा, व डाळीचा रवा यांचे केलेले पदार्थ श्रीमंती थाटाच्या मेजवानीचे वेळीं जरी सुरेख दिसतात, तरी त्यांत वैद्यकीय शास्त्रानें ठरविलेले अन्नांतील अवश्य गुण कमी असतात. असले पदार्थ खाह्यानें शरिरांत पोषक

द्रव्याची भरती होते, ही गोष्ट खरी आहे; पण हे पदार्थ पचनक्रियेस विघातक करणारे असल्यामुळें, त्यांपासून वाटतो तितका फायदा होत नाहीं. याच पदार्थांच्या बरोबर त्यांतील अंगभूत जे वरील पदार्थ असतात तेहि कांहीं प्रमाणानें पोटांत जाणें इष्ट आहे. धान्यावरील कोंडा, त्यावरील अणकुचीदार भाग—ज्यांस आपण नाकें असें ह्मणतों—आणि आपण ज्यांनां टाकाऊ समजून फेंकून देतों तो भुसा, हा कांहीं प्रमाणानें पोटांत गेला, तर मळशुद्धीला विशेष मदत होते. व कोठा साफ करण्यासाठीं वारंवार दुसऱ्या औषधांचा उपयोग करावा लागत नाहीं. याकरितां, धान्याचे हे जे वरील अंगभूत पदार्थ सांगितले, त्यांचा आपण करतों इतका अव्हेर करूं नये व त्यांनांहि धान्याच्या सत्वांशाबरोबरच आपल्या कोठ्यांत जागा द्यावी; असें कित्येक वैद्यशास्त्रज्ञांचें मत आहे. गर्भार स्त्रीचा कोठा वारंवार जड होण्याची भीति असते. तिला अशा प्रकारचें अन्न दिलें तर खास हितकर होईल असें इंग्लंड, अमेरिका वगैरे ठिकाणच्या प्रसिद्ध डाक्टरांचें मत आहे, व त्या मताला आमच्या इकडील विद्वान् डाक्टरांची अनुमति आहे, तेव्हां तो नियम इंग्लिश व अमेरिकन स्त्रियांनांच फक्त लागू पडतो, असें समजण्याचें कारण नाहीं.

गरोदर बायकांच्या आहाराविषयीं विचार करतेवेळीं, त्यांना लागणाऱ्या डोहाळ्यांबद्दल विचार करणें अगदीं अवश्य आहे. कारण हे डोहाळे ह्मणजे, खाण्यापिण्यांत विक्षिप्तपणा करावा, असें वाटण्याची बायकांना जी एक प्रकारची संवय झालेली असते तीसच डोहाळे असें मानण्यास कांहीं नड नाहीं. डोहाळ्यांचा प्रकार आपल्या हिंदुस्थानांतील बायकांतच नजरेस पडतो असें नाहीं. विलायत, अमेरिका, जर्मनी वगैरे सुधारणेच्या शिखरावर जाऊन बसलेले जे देश आहेत, त्यांतील बायकांना देखील हें डोहाळ्यांचें खूळ लागत असतें, असें तिकडील

लोकांनीं लिहिलेल्या पुस्तकांवरून दिसून येतें. डोहाळे ह्मणजे एक प्रकारचा रोगच आहे, असें कित्येक बायकांस वाटतें; पण त्यांचा हा समज चुकीचा आहे. गरोदरबाईचें प्रकृतीचें मान व तिला ज्या बायकांचा सहवास असतो, त्या बायकांच्या कल्पना व विचार हे सर्व गरोदर स्त्रीच्या डोहाळ्यांना कारणीभूत होतात, असें मानणें भाग आहे. सुधारणेची वाढ जसजशी जास्त होत चालली आहे, तसतसें डोहाळ्यांचें प्रस्थ कमी कमी होत चाललें आहे, असें मानण्यास कांहीं हरकत नाहीं. आपण जर चौकशी केली तर आपणास देखील असें कळून येईल कीं, २५ वर्षांच्या मागें जितकें डोहाळ्यांचें बंड आमच्या बायकांत होतें, तितकें आतां नाहीं. आतां आमची पूर्वीची सुखवस्तुस्थिति लयास गेली व डोहाळ्यांचे लाड पुरविण्याचें आमच्या आंगीं सामर्थ्यच उरलें नाहीं, ह्मणून ते आपणच समजून उमजून आमच्या बायकांच्या डोक्यांतून पळून गेले कीं, पूर्वीच्या बायकांपेक्षां आतांच्या बायका जास्त शहाण्या झाल्या, ह्मणून त्यांच्या पुढें डोहाळ्यांचें कांहीं चालेनासें झालें आहे, याचा बरोबर उलगडा होणें कठीण आहे; पण इंग्लंडांतील डाक्टरांनीं जीं कांहीं पुस्तकें या डोहाळ्याच्या विषयावर लिहिलीं आहेत, ते डाक्टरहि ह्मणतात कीं, त्यांच्याहि देशांत डोहाळ्यांचें बंड अलीकडे कमी कमी होत चाललें आहे. आमच्याप्रमाणें त्यांच्या देशाची आतां स्थिति नाहीं, हें उघडच आहे. तिकडील एखाद्या अमीराच्या लाडक्या बायकोला असे जर डोहाळे लागले कीं, आपण हिऱ्यानें मढविलेल्या एखाद्या डोंगरावर जाऊन हवा खात बसावें, तरीहि तिचे लाड पुरविले जातील. किंवा तिकडील एखाद्या लॉर्डच्या बायकोला डोहाळे लागून मोत्यांच्या गुळगुळीत बिछान्यावर खुशाल लोळावें असें वाटलें तरी, तिची ती देखील हौस पुरी पडणार आहे. अशी सांपत्तिक स्थिति त्या लोकांची असतांना व सुख आणि ऐषआराम यांचीं सर्व साधनें अनु-

कूल असतांनाहि तिकडल्या बायकांतील डोहाळ्यांचें बंड कमी कमी होत चाललें आहे, त्याअर्थी सुधारणा व ज्ञान या दोन गोष्टींच्या प्रसारामुळेंच डोहाळ्यांच्या अप्रतिहत गतीला आळा बसत चालला आहे, असें मानण्यास कांहीं हरकत नाहीं. डोहाळे होणें हा रोग नाहीं. हा एकप्रकारचा वेडेपणा किंवा लाडिकपणा आहे, असें ह्मणावें लागतें. डोहाळ्यांचा संबंध गर्भार स्त्रीचा कोठा, तिची छाती, तिची नाडी किंवा तिचें रुधिराभिसरण या कोणत्याहि गोष्टीशीं नसतो. त्यांचा संबंध फक्त मनाशीं असतो. व बरोबरीच्या बायकांनीं व ह्मातार्‍या बायकांनीं भरवून दिलेल्या भलभलत्या कल्पना आणि विचित्र गोष्टी यांची त्यांना भर पडली ह्मणजे हें डोहाळ्यांचें सैतान गर्भार बायकांच्या डोक्यांत व मनांत सैरावैरा धांवू लागतें, आणि त्यांना त्रास देऊन त्यांचें मन अस्वस्थ करितें. डोहाळे पुरविणें हें आपलें कर्तव्यच आहे, असें गर्भार बायकोच्या ममताळु आईला किंवा सासूला वाटून ती आपल्या शक्तीप्रमाणें ते पुरविण्याचे प्रयत्न करिते, पण यामुळें ते डोहाळे जास्त हट्टी होत जाऊन दरखेपेस जास्तच त्रास देऊं लागतात, असा अनुभव आहे. डोहाळ्यांवर डाक्टराचें किंवा वैद्याचें औषध नाहीं. त्यांच्यापासून आपणांस त्रास न व्हावा अशी जर गर्भार स्त्रीची इच्छा असेल तर, तिनें खालील नियम अवश्य पाळावे, ह्मणजे ती डोहाळ्यांच्या त्रासापासून खास सुटेलः—

( १ ) डोहाळे झाले ह्मणजे ते पुरविण्याचे खटपटींत न पडतां, त्यापासून मन दुसरीकडे वळेल, अशी तजवीज करावी.

( २ ) बरोबरीच्या व ह्मातार्‍या बायकांत बसून गरोदरपण, बाळंतपण, डोहाळे, मुलांचीं दुखणीं वगैरे विषयांवर गोष्टी सांगण्याचें अगदीं बंद करावें.

( ३ ) आहार विहार अगदीं मितप्रमाणानें असावा.

(४) स्वच्छ हवा मुबलक मिळेल, अशा ठिकाणीं रोज थोडें थोडें फिरावयास जावें.

(५) ज्याच्या योगानें डोहाळ्यांच्या कल्पनेपासून मन दूर राहील, अशा चांगल्या कामांत नेहमीं गुंतलेलें असावें.

(६) जिचें मन, मेंदू व शरीर अगदीं उत्तमस्थितींत आहेत; अशा गरोदर बाईला डोहाळे कधींहि लागत नाहींत. यासाठीं, वरील प्रकारची स्थिति राहील अशी हरएक तजवीज ठेवावी.

या डोहाळ्यांपासून किती मोठें नुकसान होतें, याची कल्पना आमच्या वाचकांना मुळींच नसते. ते उत्पन्न झाले कीं भागविले पाहिजेत, एवढेंच एक तत्व त्यांना माहित असतें व त्यामुळें, कित्येक कुटुंबांवर अनेक प्रकारचे अनर्थ ओढवतात.

आमच्या आढळांत डोहाळ्याचे असे कांहीं विलक्षण प्रकार आले आहेत कीं, ते कोणास सांगितले तर खरें देखील वाटणार नाहींत. डोहाळ्यांवरून मुलाचें चिन्ह ओळखावें ह्मणून जें ह्मणतात, त्यांत वैद्यशास्त्राच्या दृष्टीनें फारसें तथ्य आहे, असें वाटत नाहीं. आतां एवढें मात्र खरें कीं, एखाद्या बाईला वेडेवांकडे पदार्थ खाण्याचेच डोहाळे झाले तर, मुलाची प्रकृती चांगली रहाणार नाहीं, ही गोष्ट खरी; ह्मणजे त्या अविचारी खाण्यापिण्याचा प्रत्यक्ष परिणाम त्या मुलाच्या शरिरावर होतो व तें रोगी किंवा निरोगी निपजतें. पण डोहाळ्यांत ज्या कांहीं कल्पना उत्पन्न होतात, त्या कल्पनांप्रमाणें भावि संतति निपजते, असें ह्मणणें युक्तीला धरून आहे, असें अनुभवानें ठरत नाहीं. गर्भार स्त्रीच्या डोक्यांत ज्या कल्पना खेळत असतात, त्या सर्व कल्पना सभोंवारच्या परिस्थितीमुळें उत्पन्न होत असतात. उत्तम पुस्तकांचें वाचन, विद्वान् स्त्रीपुरुषांच्या समाजांत नेहमीं वेळ घालविणें, आणि वाईट कल्पनांचा विटाळहि मनास होऊं न देणें, इतक्या तीन गोष्टी नियमानें पाळल्या ह्मणजे

स्वच्छ हवेंत पुरेसा व्यायाम केल्यावर स्वप्नें पडण्याची जशी भीति नसते, तशीच अशा रीतीनें वर्तन ठेवणाऱ्या गर्भार बायकोस, डोहाळ्यांचीहि भीती नसते, असें ह्मणणें युक्तिवादास अगदीं जुळ-नच आहे.

आमच्या देशांतील बायकांपैकीं कांहीं जण, या डोहाळ्यांच्या खुळाला इतक्या कांहीं भितात कीं, ते भागविण्यासाठीं त्या वाटेल त्या वाईट गोष्टी करण्यास प्रवृत्त होतात. खापरखुंट्या चुलींत घालून त्या लाल भाजल्या ह्मणजे बाहेर काढावयाच्या व त्यांवर पाणी ओतून जी वाफ निघते, ती हुंगावयाची, असा डोहाळा एका बाईला लागला होता!! या कामासाठीं छपरावरून खापऱ्या काढण्याचें काम ती केव्हां केव्हां घरांतील लहान मुलांकडून करून घेत असे, व केव्हां केव्हां तें तिला स्वतः देखील करणें भाग पडे. कारण हिच्या लहरी-बरोबर नेहमींच मुलें कोठें मिळणार? छपरावरील खापऱ्या काढण्याचें अवघड काम आपण करूं नये, हें तिच्या लक्षांत देखील येत नसेसें दिसतें. शेवटीं एकवार असा प्रसंग आला कीं, ती खापऱ्या काढण्या-साठीं छपरावर चढण्याला आणि तिचे मामंजी घरीं येण्याला एकच गांठ पडली व घाईघाईनें उतरत असतां, तिचा बिचारीचा पाय चुकून ती शिडीवरून खालीं पडली आणि तिचा गर्भपात झाला!!

एक प्रकारची खारी माती असते, ती भाजून खाण्याचे डोहाळे कोंकण व गुजराथ येथील बायकांस फार असतात. मी कोंकणामध्यें अशी एक बाई पाहिली आहे कीं, ती रोज दोन पैशांची खारी भाजलेली माती घेऊन खात असे!! दोन पैशांची माती जवळ जवळ एक ओंज-ळभर तरी येत असे व तेवढी ती सर्व खाऊन टाकी, यावरून तिच्या कोठ्याची स्थिति काय झाली असेल, याची कल्पना वाचकांनींच करावी!!

कढत कढत पदार्थ खावे, असे डोहाळे एका गरोदर स्त्रीला लागलेले होते, व ती आपल्या आईला ह्मणे कीं, मला कढत पदार्थ करून घाल. मायेच्या सपाट्यानें आई बिचारी अंधळी होऊन जाई व लेकीचें कोड पुरविण्याची तयारी करी. चुलीजवळ मुलीचें पान घालावें व चुलीवरचा पदार्थ पानांत पडला कीं, मुलीच्या पोटांत जावा असा क्रम सुरू झाला. पहिले कांहीं दिवस मुलीला हें बरें वाटलें, पण पुढें ती ह्मणूं लागली कीं "हा पदार्थ निवाला, मला कढत कढत वाढ." शेवटीं येथपर्यंत पाळी आली कीं, मुलीनें चुलीवरील भांड्यांत शिजत असलेलाच पदार्थ काढून खावा!! पुढें पुढें तर तोहि तिला थंड किंवा निवालेलाच लागूं लागला व तिचे डोहाळे पुरे न होतां ती दुर्मुखलेली राहिली ती राहिलीच!!

दक्षिण महाराष्ट्रांतील एका बाईची अशी एक डोहाळ्यांची गोष्ट आह्मांस माहित आहे कीं, ती गरोदर असतांना तिला लिंबांचें लोणचें खावेंसें वाटलें. घरांत लोणचें शिल्लक नव्हतें. पण तिच्यासाठीं मोठ्या प्रयासानें लिंबें पैदा करून, तिच्या सासूनें तिला दिलीं. सर्व सामान घेऊन ती गरोदर बाई लोणचें घालूं लागली. आपण लोणचें घालूं, तें मुरेल व मग तें आपण खाऊं, अशी तिची पूर्वीची कल्पना होती खरी. पण प्रत्यक्ष लिंबें नजरेपुढें आल्याबरोबर तिची पूर्वीची कल्पना अत्यंत उत्कट होऊन, तिला लोणचें तावडतोबच खावेंसें वाटलें व तिनें लोणचें घालतां घालतांच सर्व लिंबें खाऊन टाकिलीं!!

याखेरीज, केळीच्या पानावर ऊन पदार्थ घालून मग त्या पानाचा वास घेत बसणाऱ्या, भिंतीवर पाणी फेंकून त्यापासून जी वाफ निघते ती हुंगीत बसणाऱ्या; आमटींतील कोथींबिरीची जुडीच चघळीत बसणाऱ्या आणि नाना प्रकारचे विचित्र चाळे करणाऱ्या गर्भार स्त्रिया पुष्कळांनीं पाहिल्या असतील. त्यांचें समग्र वर्णन करावयाचें काम

मनावर जर कोणी घेईल तर तो एक मोठ्या मोजेचा ग्रंथ होईल, यांत कांहीं शंका नाहीं.

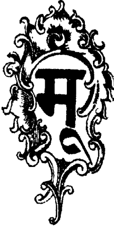
लहान मुलांच्या अन्नाविषयीं विचार करितांनां, गरोदरपणीं, बायकांनीं आपल्या स्तनांची व्यवस्था कशी ठेविली पाहिजे, याविषयींहि विचार केला पाहिजे. स्तनांतून दूध येतें, व तें जर कां वाईट स्थितींत ठेविलें तर मुलाचें पोषक द्रव्य जें दूध तें बिघडून जाऊन मुलाच्या प्रकृतीवर वाईट परिणाम होण्यास खास रहात नाहीं.

तंग चोळी घालून स्तन आच्छादन करून ठेवणें फार वाईट आहे. तसेंच ते लोंबत रहातील अशा रीतीनें अगदीं मोकळे टाकणेंहि वाईट आहे. सैलशी चोळी घालून त्यांच्या वाढीला प्रतिबंध न होईल अशी तजवीज ठेवावी.

स्तनावरील जी टीट किंवा बोंडी असते तिची रचना अशी असते कीं, तिला सुरकुत्या सुरकुत्या असून तिचे आंगीं रबरासारखा लांब व आंखूड होण्याचा धर्म आहे. यामुळें ती नेहमीं आकुंचित स्थितींत असते व तिच्या सुरकुत्यांतून मळ सांठण्याचा विशेष संभव असतो, यासाठीं तो भाग रोज दोन तीन वेळां धुवून स्वच्छ करून ठेवावा, म्हणजे पुढें चांगलें दूध येण्यास नड पडणार नाहीं.

# प्रकरण चवथें.

## बाळ आणि बाळंतीण.



ल जन्मल्याबरोबर त्याची शुश्रूषा कशी करावी, याविषयीं शास्त्रीय पद्धत आणि आपण सध्या जी पाहतों ती पद्धत, यांत बराच फरक आहे. पण प्रस्तुत पुस्तकांत आपणांस इतर जोपासनेविषयीं विचारच करावयाचा नाहीं. ह्मणून जन्मतःच मुलाला काय खावयास किंवा प्यावयास द्यावें, याविषयीं येथें विचार केला आहे. आपल्या लोकांत अशी चाल आहे कीं, मूल जन्मल्याबरोबर त्याची नाळ वगैरे कापून टाकल्यावर व त्याला धुतल्यावर, गुळाचें पाणी, एरंडेल, बदामाचें तेल, कोरफडीचा मगज किंवा मध यांपैकीं कांहींतरी मुलास द्यावयाचें. हे पदार्थ कां देतां, ह्मणून जर घरांतील जाणत्या माणसांस आपण विचारिलें तर तीं ह्मणतात कीं, मुलाच्या पोटांत जो एकप्रकारचा काळा मळ—ज्याला कोणी डांबर असें ह्मणतात—सांठलेला असतो, तो बाहेर पडण्यासाठीं या औषधांचा उपयोग करावा लागतो. दुसरी अशी एक आमच्या बायकांची समजूत आहे कीं, मूल उपजल्यापासून, निदान चोवीस तासांचे आंत तरी, त्याला स्तनपान देतां कामा नये. याचें कारण त्या असें सांगतात कीं, तोंपावेतों आईला दूधच फुटत नाहीं! बाळंतीण झाल्यावर ती इतकी थकून गेली असते कीं, तिच्यानें बहुधा कांहींच करवत नाहीं, व तिच्यानें मुलाला पाजवत देखील नाहीं. वास्तविक ती जर बेशुद्ध असेल तर मूल पाजण्याचा प्रश्नच राहिला नाहीं. पण प्रसूतिवेदनांतून ती मोकळी झाल्यावर व मुलाला धुऊन स्वच्छ केल्याबरोबर, पहिलें काम जें करावयाचें तें हेंच कीं मुलाला आईचें स्त-

नपान करूं द्यावयाचें. हें प्रथमचें स्तनपान करण्या ऐवजीं कोणतेंहि औषध मुलाच्या पोटांत घालण्याचें कारण नाहीं. याचें कारण असें आहे कीं, परमेश्वर हा जगांतील सर्व माणसांपेक्षां जास्त ज्ञाता आहे व त्यानें अशी कांहीं विलक्षण योजना करून ठेविली आहे कीं, आईच्या पहिल्या दुधांत, वर सांगितलेल्या सर्व औषधांतील गुण त्यानें एकवट करून ठेविलेले आहेत. आईचें प्रथमचेंच दूध इतकें सारक असतें कीं, तें पोटांत गेल्याबरोबर, मुलाला स्वल्प प्रमाणानें रेच होऊन, सांठलेला काळा पदार्थ—डांबर—बाहेर पडतो व मूल मोकळें होतें. प्रथमचेंच दूध पाजण्यासंबंधानें आणखी एक हरकत कांहीं बायका पुढें आणितात, ती ही कीं मुलाला प्यावें कसें तें माहीत नसतें, ह्मणून प्रथम बोंडल्यांत दूध घालून त्यांत कापसाचा लांबट बोळा त्या घालितात. व या युक्तीनें मूल स्तन चोखावयास शिकतें. पण या शिक्षणाचीहि कांहीं गरज आहे, असें नाहीं. हा प्रयोग बोंडलें आणि कापसाचा बोळ न घेतां नुसत्या आईच्या स्तनावर जरी केला तरी देखील मूल पिण्यास शिकतें, असा पुष्कळांचा अनुभव आहे. मूल जन्मल्याबरोबर आईची प्रकृति बिघडली असेल तर व तिच्यानें पाजवत नसेल तर गोष्ट निराळी. बाकी एरवी निदान २४ तासांचे आंत तरी मुलाला आईचें स्तनपान करावयास लाविलेंच पाहिजे हा नियम विसरतां कामा नये. आतां कित्येक बाळंतिणी अशा असतात कीं, त्यांना मूल जन्मल्याबरोबर दूधच येत नाहीं. असा प्रकार असेल तर, दूध पाजणारी दाई ठेऊन, किंवा बाहेरचें दूध आणून, मुलाचें पोषण करणें योग्यच आहे. केव्हां केव्हां असेंहि होतें कीं, कित्येक आयांच्या पहिल्या दुधांत सारकपणाचा जितका अंश अवश्य असावयास पाहिजे असतो, तितका असत नाहीं. अशी स्थिति असल्यास एखादें हलकेंसें रेचक मुलास देणेंहि जरूर आहे; पण तें वैद्य अगर डाक्टर यांच्या सल्ल्याशिवाय देऊं नये.

उपजल्यानंतर ७।८ तासपर्यंत मुलाच्या पोटांत जरी दूध गेलें नाहीं, तरी कांहीं हरकत नाहीं. इतक्या वेळांत बहुधा आईला दूध येऊं लागतेंच. एखादी बाई जर पहिलटकरीण असली तर मात्र दूध ७।८ तासांत येईलच, असा नियम नाहीं. असा प्रकार जर असेल तर मात्र मुलाला दाईचें अगर बाहेरचें दूध आणून घालणें भाग आहे. वरचें दूध घालण्याचा प्रसंग आल्यास कोणत्या जनावराचें घालावें, हा प्रश्न साहजिकच उत्पन्न होतो. याविषयीं विचार करून विद्वान् डॉक्टर आणि वैद्य यांनीं असें ठरविलें आहे कीं, सर्वांत गाढवीचें दूध उत्तम. हें दूध नुसतें कधींहि देऊं नये. तें कढवावें व त्यांत बरोबरीनें आधणाचें पाणी मिसळावें. तें मिश्रण साधारणपणें गोड होईल इतकी दुधाची साखर अगर साधी पिठी साखर त्यांत घालावी. अशा रीतीनें तयार केलेलें हें मिश्रण मुलास पाजावें. गाढवीचें ताजें दूध मिळत नसेल तर, गाईचें ताजें दूध घालण्यास हरकत नाहीं. पण तेंहि नुसतें घालतां कामा नये. तें चांगलें उकळावें व तें एक भाग आणि उकळलेलें पाणी दोन भाग, असें मिसळून त्यांतहि थोडी दुधाची साखर किंवा पिठी साखर घालावी व तें मिश्रण मुलास वारंवार जसजसें लागेल तसतसें देत जावें. अशा प्रकारें वरचें दूध घालण्याचा प्रसंग आला असतां, आमच्या लोकांत बोंडल्याचा उपयोग करण्याचा प्रघात पूर्वीपासूनच होता व अलीकडे बोंडल्याच्या ऐवजीं चमच्याचा उपयोग कोणी कोणी करूं लागले आहेत. पण या दोन्ही जिनसांचा उपयोग करणें अनेक कारणांनीं घातक आहे. एक तर हे दोन्ही जिन्नस कठीण अशा धातूचे केलेले असल्यामुळें, त्यांच्या कडा अगर शेंडे मुलाच्या नाजूक ओंठाला, जिभेला किंवा टाळ्याला लागून इजा होण्याचा संभव फार असतो. धातूच्या भांड्यांना कल्हई चांगली केली नसली तर दूध बिघडण्याचा संभव विशेष असतो. आणि सर्वांत मोठा दोष जो या

वस्तूंत असतो, तो हा कीं, त्यांतून दूध पितांनां मुलाला चोखावयाची गरज मुळींच लागत नाहीं व त्यामुळें तोंडांत लाळ उत्पन्न होऊन ती पिण्याच्या दुधाबरोबर मुलाच्या पोटांत जात नाहीं. बोंडल्यानें दूध किती पाजलें ह्मणजे मुलाचें पोट भरतें, याला प्रमाण कांहींच नाहीं. दूध घालणारणीच्या मर्जीवर सर्व गोष्टी अवलंबून रहावयाच्या. यासाठीं बोंडलीं आणि चमचे यांचा उपयोग मुलाला दूध पाजण्याचे कामीं कधींहि करूं नये, असें ठरवून टाकणें भाग आहे. या दोन्ही वस्तूंच्या ऐवजीं दूध पाजण्याच्या बाटल्यांचा उपयोग करावा, हें सर्वांत उत्तम आहे. बाटल्या देखील स्वच्छ ठेविल्या पाहिजेतच व त्या कशा स्वच्छ कराव्या वगैरे सविस्तर माहिती पुढें योग्य ठिकाणीं दिली देखील आहे. पण येथें एवढें मात्र सांगणें अगदीं अवश्य आहे कीं, दूध पाजण्याच्या बाटल्या फारच स्वच्छ ठेविल्या पाहिजेत. नाहीं तर त्यांपासून हित कमी व अहित मात्र फार असा प्रकार होऊन बसावयाचा. बाटलींतून दूध पाजण्यांत एक मोठी सोय अशी असते कीं, मुलाला तोंडानें चोखावयाची संवय आपोआपच लागते व बाटलींतून दूध शोषून घेण्याचें काम तें आपोआपच करूं लागतें. या चोखण्याच्या कृतीमुळें, त्याच्या तोंडांत अनायासेंच लाळ उत्पन्न होते व ती दुधाबरोबर पोटांत जाऊन, पचनक्रियेला चांगली मदत होते. आणखी सर्वांत मोठा फायदा हा आहे कीं, मुलाच्या तोंडांत बाटलीचें बोंड दिलें ह्मणजे, त्याचें पोट भरेपर्यंतच मूल तें बोंड तोंडांत धरितें व पोट भरल्याबरोबर तें तें सोडून देतें. या स्वाभाविक गोष्टीमुळें, मुलाच्या पोटांत दूध कमजास्ती जाण्याचा मुळींच संभव नसतो; परंतु अशा रीतीनें बाटलीचा उपयोग करणें तोहि पहिले तीन दिवस करूं नये, पहिल्या तीन दिवसांत मुलाला दूध पाजावयाचें तें खालील रीतीनें पाजावें:—

एखाद्या स्वच्छ वाटींत मुलासाठीं तयार केलेलें दूध घालावें. ही

वाटी चांदीची असेल तर उत्तमच, नसेल तर उथळ आकाराचें एखादें कांचेचें भांडें घ्यावें, तेंहि न मिळेल तर कल्हई केलेली एखादी पितळेची वाटी घ्यावी. वाटींत दूध घातल्यावर स्वच्छ कापडाची किंवा कापसाची लहानशी सुरळी करून तिचें एक शेवट वाटींतील दुधांत घालावें व दुसरें शेवट मुलाच्या तोंडांत घालावें, ह्मणजे वाटींतील दूध मुलाच्या पोटांत जातें. या रीतीनें बहुधा चार किंवा पांच दिवस गेले ह्मणजे, तितक्या अवकाशांत आईला दूध फुटूं लागेलच. व मग तिनें स्वतः मूल पाजावें हें उत्तम. तान्हें मूल पाजावयास कसें घ्यावयाचें या संबंधानें सुद्धां पुष्कळ बायकांना ज्ञान नसतें असें ह्मणणें भाग आहे. मुलाची मान व अंग त्याला सांवरत नाहीं, अशा स्थितींत तें जोंपर्यंत आहे, तोंपर्यंत आईनें कुशीवर निजून मुलाला आपल्या जवळ निजवावें व दूध पाजावें असें जाणत्या डाक्टरांचें व वैद्यांचेंहि मत आहे. तें पुढें जसजसें मोठें होईल, तसतसें त्याला निजून पाजण्याचें कारण उरणार नाहीं, हें उघडच आहे.

आईला दूध येत नसलें तर गाढवीचें किंवा गाईचें दूध पाजण्याचे ऐवजीं त्याच सुमारास बाळंतीण झालेल्या दुसऱ्या एखाद्या बाईचें दूध मुलास पिण्यास दिलें तर फारच बरें. पण असें घडून येणें बहुधा कठीण असतें.

आईचे स्तनांत दुधाचा सांठा कमी असेल तर काय करावें, हें सांगितलें. आतां केव्हां केव्हां असें होतें कीं, स्तनांच्या विचित्र रचनेमुळें त्यांतून दूध भरांभर बाहेर येऊं लागतें. तो प्रवाह कधीं थांबत नाहीं व मुलाला तसलें दूध पिणें झेपेनासें होऊन तें स्तनाला तोंड देखील लावीत नाहीं. असा जोराचा प्रवाह कां सुरू होतो, याविषयीं शोध करितां, असें दिसून येतें कीं, स्तनांच्या बोंडीच्या आंगीं जो लवचीकपणाचा धर्म असतो, तो नाहींसा होऊन तिचें आपोआप उघड-

णारें व बंद होणारें द्वार नेहमीं उघडें रहातें व त्यांतून दूध वाहूं लागतें. किंवा स्तनांत दूध येणाऱ्या ज्या शिरा असतात, त्यांचे ठिकाणीं जो लवचीकपणाचा धर्म असतो तो नाहींसा होऊन, त्या नेहमीं उघड्याच रहातात व त्यांतून दुधाचा प्रवाह एकसारखा सुरू रहातो. केव्हां केव्हां असें अनुभवास येतें कीं, वरील दोन्ही गोष्टी नसूनहि दुधाचा लोट एकसारखा सुरू रहातो. हें होण्याचें कारण असें असतें कीं, स्तनांत दूधच वाजवीपेक्षां जास्त असतें व तें भराभर बाहेर पडूं लागतें. या तिहींपैकीं कोणताहि प्रकार सुरू असणें फारच घातक आहे व अशा आईला कितीहि दूध असलें तरी मुलाला तें असून नसल्यासारखेंच आहे. या विकारावर डाक्टर अगर वैद्य यांच्या सल्ल्यानें योग्य तो उपाय करून तो प्रवाह बंद होई पावेतों, आईनें मूल पाजतां कामा नये.

डाक्टराचा अगर वैद्याचा सल्ला मिळेपर्यंत ही अडचण तात्पुरती दूर करण्याकरितां आईनें असें करावें कीं मूल पीत असलें ह्मणजे स्तनाचें बोंड आपल्या बोटाच्या चिमटीनें दाबून धरून, त्यांतून बेताचें दूध येईल असें करावें.

ज्या आईला क्षयरोगाची बाधा झालेली असेल तिनें आपलें मूल आपण कधींहि पाजूं नये, कारण क्षयरोगी आईचें मूल क्षयरोगीच निपजणार हें उघड आहे, आणखी त्यांत क्षयरोगी आईच्या दुधावरच जर तें वाढूं लागलें तर त्या मुलाच्या वाढीबरोबरच तो रोगहि वाढणार हें स्पष्टच दिसत आहे. अशा बाईचीं मुलें दुसऱ्या निरोगी दुधावर पोसलीं गेलीं तर मुलांस व आईसहि तें हितकर होणारें आहे.

अशा कांहीं बायका आढळून येतात कीं, लहान सहान गोष्टींचा परिणाम तात्कालिक त्यांच्या मनावर होतो. अशा बायकांनीं मुलांस पाजूं नये. मूल जरा खोकलें कीं आईला वाटावें "माझ्या बाळाला

मोठें दुखणें तर झालें नाहींना ?" तें जरा रडलें कीं, हिनें घाबरून जाऊन रडत बसावें, तें जरा हंसलें कीं, हिला हर्षवायू होण्याचा प्रसंग यावा; अशी ज्या आईची मानसिक स्थिति असेल, तिनें मुलाला पाजूं नये. कारण, हिनें मूल पाजावयास घेतलें, आणि हिच्या मनांत कांहीं कल्पना आली कीं, दूध एकदम आटून जावें; किंवा विषारी व्हावें, यामुळें मुलाच्या प्रकृतीवर फार भयंकर परिणाम होण्याचा संभव असतो. एका बाईची अशी एक गोष्ट सांगतात कीं, तिचें मूल पाजण्यास एक दाई ठेविली होती. ती दाई एके दिवशीं आजारी पडली व दुसरी दाई ठेवावी, तर चांगली मिळेना, तेव्हां आईनेंच मुलाला पाजावें असें घरांतील वडील माणसांनीं ठरविलें. मुलाला पाजण्याची गोष्ट तर आईला मुळींच पसंत पडेना. आपण कधींहि न केलेलें काम आपणास आज करावें लागणार, या कल्पनेनें तिचें मन घाबरून गेलें व मूल पाजण्यास घेणें ह्मणजे एक मोठें भयंकर कृत्य आहे, असें तिच्या मनानें घेतलें. शेवटीं मोठ्या जुलमानें ती मूल पाजावयास लागली. मुलानें तिच्या दुधाचे एक दोन घुटके घेतले असतील किंवा नसतील देखील. इतक्यांत तें असें कांहीं चवताळून रडूं लागलें कीं, कांहीं पुसूं नका. घरांतील सगळी मंडळी घाबरून गेली. मुलाला एकाएकीं काय झालें, तें कोणासच कळेना. आई देखील घाबरून गेली व त्याचें तें केविलवाणें रडणें व किंकाळणें ऐकून, व मूल हवेंतच हात पाय आपटीत आहे, हें पाहून सर्वांच्या तोंडचें पाणी पळालें. सर्वांना वाटलें कीं, आतां मूल कांहीं हातीं लागत नाहीं व जो तो आपापल्या परी इलाज करूं लागला. कोणत्याहि इलाजाचा उपयोग होईना. नेहमीं दूध पाजणारी दाई होती. तिला जेव्हां ही हकीगत कळली, तेव्हां ती आली आणि तिनें त्या मुलाला उचलून स्तनापाशीं घेतलें. आश्चर्याची गोष्ट ही कीं, दाईनें आपल्या स्तनाला मुलाचें तोंड लावल्या-

बरोबर सर्व प्रकार एकदम बंद झाला!! रडणें, हातवारे करणें व भुकेचीं इतर चिन्हें दाखविणें, सर्व एकदम बंद होऊन, मूल चांगलें हांसूं लागलें व आनंदानें पिऊं लागलें!!

कित्येक आया मोठ्या लहरी स्वभावाच्या असतात. त्यांच्या मनांत येईल तें त्या करणार. त्यांत मुलाचें बरें होतें, अगर वाईट होतें, या गोष्टीकडे त्यांचें लक्ष मुळींच नसावयाचें. लहर लागली तर त्या सारा दिवस कामच करीत रहातील व एखादे दिवशीं सबंध दिवस झोपेंतच काढितील. एखादे दिवशीं पुष्कळसें खातील, नाहीं तर दोन दोन दिवस तोंडांत पाणीहि घालणार नाहींत. अशा लहरी स्वभावाच्या बायकांनीं मुलांना पाजूं नये, कारण त्यांची तबीयत लागेल तेव्हां त्या मुलाला घेणार. त्याला भूक आहे, कीं नाहीं याचा विचार या आयांच्या डोक्यांत कधींहि येत नसतो. सारांश मुलाच्या भुकेची वेळ व आईच्या स्वभावाची त्याला न पाजण्याची लहर, या एकच वेळीं आल्या ह्मणजे मुलाची उपासमर होणार हें उघडच आहे. मुलाचें मन धरण्याची जिला पर्वा वाटत नाहीं, तिनें मुलास पाजण्याचें काम करूं नये, असें सांगणें भाग आहे.

आईची प्रकृती बिघडलेली असेल तर, किंवा तिला गरमी, विषारी ताप, फेपरें वगैरे विकार झालेले असतील तर, तिनें मुलाला पाजूं नये. गरमी झालेल्या बायकोला जें दूध येतें, तें निःसत्व असतें. तसेंच स्तन आणि त्यावरील बोंडी यांनां जर कांहीं विकार झाला असेल, तरी देखील मूल पाजण्यास घेऊं नये. कारण स्पर्शाच्या योगानें तेच विकार मुलाच्या तोंडाला होण्याची व तोंडाच्या वाटे सर्व शरीरभर पसरण्याची भीति असते.

---

# प्रकरण पांचवें.

## बाळंतिणीचें अन्न.



बाळंतिणीला आपण जें अन्न खावयास घालितों, त्यासंबंधानें पहिली मोठी चुकी, आपल्या बायका ही करितात कीं, बाळंतिणीच्या प्रकृतीचें मान, तिचें नेहमींचें खाणेंपिणें व तिची आवडनिवड या गोष्टींकडे त्या लक्षच देत नाहींत. बाई बाळंतीण झाली कीं, तिनें खूप खाल्लें पाहिजे व रगड शेक घेतला पाहिजे अशीच आमच्यांतील जाणत्या व नेणत्या बायकांची समजूत असते. पुष्कळ तूप, गव्हाचें पुष्कळ व पौष्टिक अन्न, मेथी, हाळीव, डिंक, बदाम, खारीक, खोबरें वगैरे पुष्टिदायक जिन्नस तिच्या पोटांत नानातऱ्हेनें जावेत, अशी आपल्यांतील जाणत्या बायकांची इच्छा असते व त्या आपापले अनुकूलतेप्रमाणें, या जिनसांची बेगमी, बाळंतपणाचे वेळीं करून ठेवितात. बाळंतपणीं होईल तेवढें करून या जिनसांवर त्यांचा भर जास्त असतो. अमुक बाळंतिणीनें अमुक तूप खाल्लें ह्मणून ती कोंबड्याच्या अंड्यासारखी बनली व तमकीला तें पुरेसें मिळालें नाहीं, ह्मणून ती वाळून गेली. अशा गोष्टींची चर्चा, शिळोप्याच्या वेळीं भरलेल्या बायकांच्या पार्लमेंटांत, आपणांस फार लांबून कां होईनात, पण ऐकूं येतात. सारांश बाळंतीण होणें आणि पौष्टिक अन्न खाणें, या दोन्ही गोष्टी आमच्या बायकांनीं इतक्या कांहीं एकरूप करून टाकिल्या आहेत कीं, त्यांतील एकीचें वर्णन करण्याचा प्रसंग आला कीं दुसरीचें वर्णन ओघानेंच करावें लागतें. बाळंतिणीनें काय खावें, असा प्रश्न केला तर, कोणीहि बाई सहज उत्तर देईल कीं, पौष्टिक अन्न खावें, व पौष्टिक अन्न कोणीं व केव्हां खावें, असा प्रश्न केला तर त्याचें उत्तर बाळंतीण बाईनें खावें असेंच येईल. घरांत कोणी बा-

ळंतीण झाली ह्मणजे, आपल्या घरांत एक जास्त नवीन मूल खेळावयास झालें ह्मणून, इतर मुलांस एकप्रकारचा आनंद होतोच; पण त्यांतल्या त्यांत, त्यांस विशेष आनंद जो होतो, तो डिंकवडा खावयास मिळेल या गोष्टीचा होतो!! सारांश बाळंतपण आणि पुष्कळ खाणें या दोन्ही गोष्टी अगदीं एकरूप होऊन बसल्या आहेत, असें ह्मणण्यास कांहीं हरकत नाहीं.

आतां वैद्यशास्त्ररीत्या असलें खाणें बाळंतिणीला देण्याची आवश्यकता आहे कीं नाहीं, याविषयीं विचार केला तर, असें दिसून येईल कीं, असलें जड, पचन होण्यास कठीण, उत्तेजक व स्निग्ध अन्न खाण्याची वैद्यशास्त्र कधींच परवानगी देणार नाहीं. मग तें वैद्यशास्त्र आर्य लोकांचें असो, किंवा अनार्यांचें असो!! बाळंतिणीच्या अन्नाचें असें विनाकारण प्रस्थ माजविणें, हें केवळ श्रीमंतीचे चोजले आहेत, असें ह्मणावें लागतें. या पद्धतीनें खर्च कितीतरी जास्त येतो. पण खर्चाची बाब सोडून दिली तरी, या अचरटपणाच्या खाण्यामुळें बाळंतिणीच्या शरीरप्रकृतींत कितीतरी दोष जडतात, याचा कोणीहि विचार करीत नाहीं, हें मोठें आश्चर्य आहे. सृष्टिनियमाला देखील हें मोठें विसंगतच दिसतें. बाळंतीण होण्यापूर्वी जी बाई, भात, भाजी, भाकरी वगैरे साधे पदार्थ खाऊन पचवीत असे व खुशाल सुखांत दिवस काढीत असे, ती बाळंतीण झाल्याबरोबर, तिचा कोठा अगदीं बदलून जातो व सांज्याच्या राशी आणि तुपाचे गोळे खाल्ल्याखेरीज तोच कोठा काम करीनासा होतो, असें समजणें बरेंच चुकीचें आहे, नव्हे काय? फिरून जास्त आश्चर्य हें आहे कीं, बाळंतीण होऊन ती उठली कीं, पुनः तिच्या कपाळीं, पूर्वीची भाजी भाकरी येतेच!! तेव्हां या दरम्यानच्या अवस्थेमध्येंच, त्या बाईच्या आहारांत असा विलक्षण फरक कां करावा, असें जर आपण एखाद्या जाणत्या बाईस विचारिलें, तर ती ह्मणते कीं,

बाळंतिणीला दोन जीव पोसावयाचे असतात, एक आपला स्वतःचा व एक आपल्या मुलाचा. ह्मणून असलें पौष्टिक अन्न खावें लागतें. ह्मणजे बाळंतिणीचें रक्त वाढून मुलासहि दूध भरपूर मिळतें. या प्रश्नाचा थोडा खोल विचार केला तर असें दिसून येईल कीं, गाई, ह्मशी वगैरे दूध देणाऱ्या जनावरांनां, पुष्कळ पेंड, पुष्कळ सरकी व रगड आंबोण घातलें ह्मणजे, जास्त दूध येतें, तसेंच बाळंतिणीला, तूप, खारीक, डिंक, मेथ्या वगैरे पौष्टिक पदार्थ खाऊं घातल्यानें तिलाहि दूध जास्त येईल, ही मूळ कल्पना कोणत्या तरी श्रीमंत जाणत्या बाईच्या डोक्यांत शिरून हे पौष्टिक व जास्त खाण्याचे प्रकार सुरू झाले असावे. ह्मणायचें मात्र कीं बाळंतीण "पथ्य घेत आहे;" परंतु ती वास्तविक एखाद्या खादाड माणसाप्रमाणें खात बसलेली असते. व अधिक अन्न जात नाहीं ह्मणून तोंड वेडेंवांकडें करून, ती तें घशांत बळेंच कोंबीत आहे, असें नजरेस पडेल. कित्येक बायका अशा असतात कीं, त्यांना तुपाचें नुसतें दर्शन झालें कीं, पायाची तिडीक मस्तकाला जाते; पण असल्याहि बायकांनां, केवळ घरांतील वडील माणसांच्या आग्रहास्तव व तूप खाल्लें, तरच आपणास दूध सुटेल व मुलाची भूक भागेल या व्यर्थ कल्पनेच्या जोरावर, तें निमूटपणें खावें लागतें!! ज्यांच्यांत मांस खाण्याचा प्रघात असेल, त्या जातीच्या बायकांवर मांसाचे निरनिराळे पदार्थ खाण्याचा असाच जुलूम होत असतो, असें आमचा एक त्या जातींतील अनुभवि मित्र सांगतो. तेव्हां सर्व जातींच्या बायकांनीं, दुभत्या जनावरांची कल्पना मनांत ठेऊन, बाळंतिणीच्या पथ्यपाण्याची व्यवस्था केलेली आहे, असें दिसतें. युरोपियन लोकांत तूप खात नाहींत. पण त्या तुपाची जागा मांस व रगड दारू यांनीं घेतलेली असते. सारांश सर्व ठिकाणीं, नको तें करण्याचा हा प्रकार एकसारखाच सुरू आहे असें नजरेस येतें, व हा प्रकार सुरू होण्याचें मूळ कारण ही एकच कल्पना आहे, असें वाटतें.

आतां ही कल्पना किती अशास्त्र व पोकळ आहे, याविषयीं आपण विचार करूं. दुभत्या जनावरांनां दूध यावें म्हणून त्यांनां पेंड सरकी वगैरे घालितात. म्हणून आईला दूध यावें म्हणून तिलाहि, तूप, खारीक वगैरे घालावी. पण या दोहोंची तुलना करतांनां एक विशेष गोष्ट लक्षांत ठेविली पाहिजे, ती ही कीं, दुभत्या जनावरांनां, स्वतःच्या वासरांनां पाजून मालकाला मुबलक दूध देण्याचें काम करावें लागतें, तसें दुहेरी काम आईला करावें लागत नाहीं. शिवाय या जनावरांना पुष्कळ व्यायाम करावा लागतो म्हणून त्यांनां तें जड अन्न सहज पचतें. तसा प्रकार बाळंतिणीचा मुळींच नसतो. बाळंतपणांत तिनें बसल्या जागचें उठावयाचें नाहीं, अशी स्थिति असते व त्या स्थितींत तूप सांज्यासारखें जड अन्न कसें पचेल, याचा कोणीच विचार करीत नाहीं!!

गाई, म्हशी, शेळ्या, वगैरे जनावरें पूर्वीं केव्हां तरी एक वेळ अगदीं रानांतच रहात सवरत असत; व त्यांचे सर्व व्यापार तेथें मनुष्याच्या सहायाशिवाय होत असत. त्या स्थितींत त्यांना वासरें होत असत. व तीं जनावरें त्या वासरांना अंगावरच्या दुधावर पोशीतहि असत. त्या त्यांच्या स्थितींत, त्यांनां कोंडा, पेंड, सरकी वगैरे कोणीहि घालीत नसेल हें उघडच आहे. पुढें हीं जनावरें, त्यांच्या दुर्दैवानें, जेव्हां मनुष्यांच्या कबज्यांत सांपडलीं, तेव्हांपासून त्यांनां हें दुहेरी दूध देण्याचें काम करावें लागत आहे, व मनुष्यानें केवळ स्वार्थासाठीं, त्यांच्या पोटांत परमेश्वरनिर्मित त्यांचें जें अन्न, गवत, त्याखेरीज आणखी अनवश्यक पदार्थ कोंबण्याचें काम सुरू केलें आहे. आपण मनुष्यप्राणी तर मनानें कोणाचे ताबेदार नाहींना? किंवा आमच्या बायकांवर, त्या जनावरांप्रमाणें, इतर लोकांस दुधाचा पुरवठा करण्याची, जबाबदारी नाहींना? मग आम्हीं हा नसता उपद्व्याप कशासाठीं करावा, हें कळत नाहीं. बरें असें केल्यावांचून दूध येतच नाहीं, असें म्हणावें, तर त-

साहि प्रकार सर्वत्र नजरेस पडत नाहीं. गरीब, शूद्र, शेतकरी, काबाडकष्ट करणारे व सर्व जातींतील द्रव्यहीन लोक, यांचे घरीं कोंड्याचे भाकरीची पंचाईत असते, त्यांच्या घरांतील बाळंतिणीस, तूप, खारीक व डिंकवडा कोठून मिळतो? तो मिळत नाहीं, ह्मणून त्यांनां दूध येत नाहीं कीं काय? व त्यांचीं मुलें पिरपिरीं, दुबळीं व अशक्त अशीं असतात कीं काय? उलट असें दिसतें कीं, तूप खारीक खाणाऱ्या बाईच्या मुलांपेक्षां त्यांतील कांहीं कांहीं लोकांचीं मुलें जास्त लठ्ठ व सशक्त असतात!! सारांश कोणत्याहि दिशेनें विचार केला तरी, हें तूपसाखरेचें पथ्य अगदीं अनवश्य असून, ते केवळ श्रीमंतीचे चोजले आहेत असेंच ह्मणावें लागतें. आतां केव्हां केव्हां असें होतें कीं, मुलाच्या जन्माबरोबर बाळंतिणीची बरीच शक्ति नाहींशी होते व ती अगदीं गळून जाते. अशा प्रसंगीं तिला कांहीं पौष्टिक पदार्थ द्यावा, असें वैद्यानें सांगितलेंच, तर देण्यास हरकत नाहीं. या स्थितींत बाळंतिणीला अगदीं योग्य अन्न ह्मटलें ह्मणजे, गव्हाची कांजी आणि दूध हेच जिन्नस होत. असलें खाणें फार तर पहिले ७–८ दिवस द्यावें लागेल. तितक्या वेळांत तिची पूर्वीची शक्ति भरून निघेल, व तेव्हांपासून तिला ती बाळंतीण होण्याचे पूर्वी जसलें अन्न खात असेल, तसलें अन्न पथ्यापथ्याचा सारासार विचार करून देत जावें. त्यांत फरक करण्याचें कांहीं कारण नाहीं, असें डाक्टरांचें मत आहे. स्वाभाविकपणेंच भूक वाढत चालली तर, नेहमीं खाण्यांत येतें, तेंच अन्न जास्त प्रमाणानें द्यावें. सहज पचेल असें; आणि पौष्टिक अन्न देण्यास नड नाहीं, पण या गोष्टी केवळ तिच्या इच्छेवर अवलंबून ठेवाव्या. तिला पुष्कळसा सांजा खावासा वाटला, आणि तो पचविण्याचें सामर्थ्य तिला असलें तर, तो देण्यास मुळींच नड नाहीं. मात्र तिला जो जिन्नस नको आहे, तो पथ्य पथ्य ह्मणून, तिच्या घशांत अळेबळें भरणें, फार वाईट आहे. बाळंति-

णीनें मादक पदार्थांनां तर स्पर्श देखील करितां कामा नये. जवसाची दुधांत शिजविलेली खीर, जिला मानवेल तिनें खावी. ती खीर खालीं लिहिल्याप्रमाणें करावीः—

जवस घेऊन ते थोडे भाजावे, ह्मणजे त्यांच्यावरचें साल आपोआपच निघून जाईल. मग ते भरडावे. ते दुधांत शिजवून त्यांत साखर घालावी. ती फार पौष्टिक असून हलकी असते. व त्यामुळें फार लवकर पचते. मुलाला अंगावर पाजावयाचें असतें, ह्मणून आपण दुप्पट किंवा नेहमींपेक्षां जास्त खाल्लें पाहिजे, असें समजणें फारच चुकीचें आहे. आह्मी जें ह्मणतों कीं बाळंतिणीला विशेष पौष्टिक व जड अन्न खावयास देऊं नये, व एरवींपेक्षां जास्त अन्न घालण्याचीहि कांहीं जरूरी नाहीं; याचें कारण असें कीं, ती बाळंतीण झाली कीं, तिच्या शरिराला व्यायाम फार कमी. तिचीं नेहमींचीं घरांतील कामें अगदीं बंद पडून पचनक्रियेला मंदपणा येतो व अगदीं हलकें अन्न खाल्लें तरी तें देखील पचण्याची मारामार पडते. अशा स्थितींत गव्हाचा रवा, तूप आणि साखर यांचा शिरा कसा पचावा, याचा कोणी कांहींच विचार करीत नाहीं!! गव्हाची कांजी आणि दूध हे पदार्थ तिला दहा दिवस होईपावेतों द्यावे. दहा दिवस झाल्यावर पुन्हा नेहमींचें अन्न तिनें खावें. नेहमींच्या जेवणांत आणि बाळंतिणीच्या जेवणांत मुख्य फरक जो करावयाचा तो हाच कीं, तिनें जे पदार्थ खावयाचे असतील, त्यांत मसाले बिलकुल घालूं नयेत. मांस किंवा मासे खाण्याची ज्यांनां हरकत नसेल, त्यांनीं पाहिजे असतील तर ते खावे, पण त्यांतील चरबीचा जेवढा भाग असेल, तेवढा काढून टाकून मग खावे. तीन महिने होईपावेतों, बाळंतिणीची भूक दिवसानुदिवस वाढत असते, त्या मानानें तिचा आहार वाढविला पाहिजे, हें उघडच आहे. आपल्या लोकांस पुरातन काळीं माहीत नव्हते, असे कांहीं खा-

ण्याचे नवीन पदार्थ अलीकडे प्रचारांत येऊं लागले आहेत. व त्यांपैकीं कांहीं कांहीं खरोखर चांगले असून, ते बाळंतिणीला बेतानें दिले असतां कांहीं नड नाहीं. हे पदार्थ ह्मणजे, चहा, काफी, कोको, तवकील किंवा अरारूट हे होत.

आमचा वरील एकंदर लिहिण्याचा मतलब इतकाच कीं बाळंतिणीला मानवेल तें हलकें अन्न तिला तिच्या खुषीप्रमाणें द्यावें. त्यांत इतर माणसांची रदबदली किंवा आग्रह याचें कांहीं कारण नाहीं.

हा क्रम तीन महिने ठेवावा. पुढें नऊ महिने पावेतों नेहमींचें अन्न खाण्याचाच परिपाठ ठेवावा. त्यांत बदल करण्याचें कारण नाहीं. पहिले तीन महिने किंवा नंतरचे नऊ महिने यांत नेहमींपेक्षां विशेष जें करावें लागतें, ते एवढेंच कीं, बाळंतिणीला वारंवार भूक लागते व तितक्या वेळां तिनें साधें, हलकें आणि पौष्टिक अन्न खावें, ह्मणजे झालें.

# प्रकरण सहावें.

## जिचें मूल तिनेंच पाजावें.



आईनें मुलाला केव्हां केव्हां पाजूं नये, हें मागें सांगितलें आहेच. तशी स्थिति नसतांना, आईनें आपल्या मुलास न पाजणें ह्मणजे केवळ पशुकोटीपेक्षां खालच्या वर्गांत, माणसांनीं जाऊन बसण्यासारखें आहे. परमेश्वरानें पोटच्या मुलासाठीं आईच्या स्तनांत दूध उत्पन्न करावें व तें दूध पाजून तिनें मुलास वाढवूं नये, हें किती क्रूरपणाचें काम आहे, त्याचें वर्णन देखील करितां यावयाचें नाहीं. आईनेंच स्वतः आपलें मूल कां पाजावें, याविषयीं सूक्ष्म विचार केला तर खालील गोष्टी पुढें उभ्या रहातात.

( १ ) तिच्या स्तनांतील दूध हें केवळ तिच्या मुलासाठींच परमेश्वरानें निर्माण केलेलें आहे, असें कबूल करणें भागच पडतें. कारण मूल उपजल्याबरोबर दूध उत्पन्न होतें व तें मूल जसजसें वाढत जातें तसतसें दूध कमी कमी होत जातें. ह्मणजे मुलाला दुधाची गरज नाहीं, असें झाल्यावर तें नाहींसें होतें. रोगग्रस्त असणें, अशक्त असणें, व इतर कांहीं कारणांनीं दूध बंद होणें, हा परमेश्वरी संकेत नव्हे, तो केवळ सार्वत्रिक नियमाला अपवाद आहे, हें लक्षांत ठेवावें.

( २ ) आईच्या दुधावर वाढलेलीं मुलें स्वभावासंबंधानें केवळ आईबापांचीच प्रतिमा असतात. हा अनुभव आपण जगांत पुष्कळ वेळां पहातों. त्या दुधाच्या योगानें उदात्त कल्पनेचीं व बुद्धिमान् अशींच मुलें निपजतील.

( ३ ) आईच्या दुधाचें पृथक्करण करून पाहिलें तर असें दिसून येईल कीं, मनुष्याला अवश्य जें अन्न लागतें, त्याचे जे तीन मुख्य

घटकावयव, ते या दुधाचे अंगीं परमेश्वरानें पूर्णपणानें उत्पन्न केलेले असतात. या घटकावयवांनीं मनुष्याचें शरीर बनलेलें असतें व आईचें दूध मुलाच्या उपयोगीं पडण्याचें कारण नाहीं, असा जर परमेश्वरी संकेत असता तर, त्या दुधांत हेच तीन घटकावयव घालण्याचें परमेश्वरानें योजिलें नसतें.

( ४ ) आपलें दूध मुलास पाजल्याच्या योगानें आईचीहि प्रकृति चांगली रहाते. तिनें जर मूल अंगावर पाजलें नाहीं तर तिला एक प्रकारचा दोषी ताप येऊं लागतो. कित्येक बायकांविषयीं असा अनुभव आहे कीं, त्या पूर्वीं जरी रोगी असल्या तरी, त्या मुलास पाजण्याचें काम करूं लागल्यावर, चांगल्या तनदुरुस्त झालेल्या आहेत.

( ५ ) मुलांस न पाजणाऱ्या बायकांनां स्तनरोग होण्याची भीति वारंवार असते. मूल पाजणाऱ्या बायकांना तो रोग मुळींच होत नाहीं, असें नाहीं, पण मूल न पाजणें, आजन्म कुमारिका रहाणें, वांझ असणें, वगैरे गोष्टींशीं त्या रोगाचा संबंध विशेषच असतो. या गोष्टीचें येवढें मोठें महत्व असूनहि कित्येक आया आपण स्वतः समर्थ असून देखील त्या आपलें अमोल मातृवात्सल्य गौळ्याच्या किंवा घरच्या गाई म्हशींकडे सोंपवून देतात व आपण खुशाल चैन मारीत बसतात, याला काय म्हणावें? कित्येक आया आपलीं मुलें दायांच्या स्वाधीन करून, आपण स्वस्थ बसतात. व पूर्ण सुख, पूर्ण प्रेम व पूर्ण उल्हासाचें परमेश्वरानें दिलेलें साधन गमावितात, या मूर्खपणाला खरोखर दुसरी जोड मिळणार नाहीं !!

मुलें दायांच्या ताब्यांत देऊन, आपण खुशाल चैन करीत बसणाऱ्या बायका आमच्या समाजांत अद्याप फारशा नाहींत. मोठेमोठे इनामदार, जहागीरदार, राजे व इतर रीतीनें ऐपतवान लोकांच्या कांहीं कांहीं कुटुंबांत, व कित्येक रावसाहेब रावबाहादुरांच्या घरांत, अलीकडे दायां-

कडे मुलांची जोपासना करण्याची कामगिरी सोंपविण्यांत येते. पण ही खरोखरी श्रीमंती नाहीं. हे भिकारचाळे आहेत, असें ह्मटल्यावांचून रहावत नाहीं. मूल न पाजण्याला त्यांचीं तशींच कांहीं बलवत्तर कारणें असतील ह्मणावें, तर तसेंहि नाहीं. कित्येक बायका केवळ त्यांच्या लहरी स्वभावामुळें मुलास पाजीत नाहींत. कदाचित् पाजलेंच तर आईच्या लहरीप्रमाणें व अत्यंत अनियमितपणें पाजतात. कित्येकांना तें काम कंटाळवाणें वाटतें. कित्येकांच्या ऐषआरामाच्या व चैनीच्या मनसोक्त वर्तनांला, या कृत्यामुळें आळा बसतो, ह्मणून त्या आया मूल पाजण्याचें काम दुसऱ्या बायांवर सोंपवितात. कित्येकांना वाटतें कीं, ही मूल पाजण्याची जबाबदारी आपणांवर घेऊन त्याच्या तब्येतीप्रमाणें आपण ताबेदारी पतकरणें, ह्मणजे शुद्ध गुलामगिरीच आहे. कित्येकांना वाटत असतें कीं, आपण थोरा मोठ्यांची लेक आणि श्रीमंताची बायको, तेव्हां आपलें मूल पाजणें हें काम आपणांस बिलकूलच शोभत नाहीं. मूल पाजणें हें काम दायांचें आहे. तें त्यांनीं करावें व आपण खुशाल निजून दिवस काढावे. या किंवा असल्याच कांहीं तरी खुळ्या समजुतींमुळें, अविचारी आया, मुलांस स्वतःचें स्तनपान देण्यास धजत नाहींत. लोकांत अशी पद्धत आहे कीं, मनुष्यानें एखादें वाईट काम केलें ह्मणजे त्याला "गाढव" अशी संज्ञा यावयाची. ह्मणजे मनुष्यापेक्षां, गाढव हें जनावर अति नीच असें मानिलें आहे. पण प्रत्यक्ष गाढव देखील जें काम करणार नाहीं तेंच काम मनुष्यप्राणी करावयास लागला तर, त्याला उपमा कोणती द्यावी हें मोठें गूढ आहे !!

आतां ज्या आईला मुळीं दुधच फुटत नाहीं, किंवा जिचें दुध रोगी असतें, तिनें आपलें मूल दाईच्या स्वाधीन करावें कीं नाहीं, हा मुळीं प्रश्नच नाहीं. तिनें तें मूल दाईच्या दुधावरच वाढविलें पाहिजे.

दाई कशी असावी वगैरे माहिती याच पुस्तकांत योग्य ठिकाणीं दिली आहे.

वरील विवेचनावरून आईनें स्वतःचें मूल स्वतः पाजावें असें ठरलें. आतां मूल पाजणें तें कोणत्या नियमानें पाजावयाचें याविषयीं माहिती येथें देणें अवश्य आहे, ह्मणून ती दिली आहे.

मूल जन्मल्यापासून पहिले ८–१० दिवस, त्याला केव्हां केव्हां पाजावें याविषयीं नियम घालून देणें व्यर्थ आहे. कारण त्या दिवसांत मुलाची व आईची स्थिति अगदींच अनिश्चित असते. या मुदतींत एवढेंच करावें कीं, आई बाळंतपणाच्या वेदनांतून सुटल्यावर तिनें दर दीड तासानें शक्य असेल तर, मुलास पाजावें. जन्मल्यापासून कांहीं दिवसपर्यंत, मुलाचा कोठा अगदीं कमताकत असतो. थोडेंसें खाल्लें कीं त्याची भूक निवते, व फिरून थोडासा वेळ गेला कीं त्याला भूक लागते. भूक काढण्याची ह्मणून जी एक प्रकारची शक्ति पुढें अंगांत येते, ती लहान मुलांच्या अंगांत मुळींच नसते, ह्मणून त्यांनां भूक लागली, असें आईस कळल्याबरोबर तिनें त्याला स्तनपान द्यावें हाच ठोकळ नियम. मुलाला भूक लागली आहे, हें समजण्याचीं चिन्हें खालीं दिलीं आहेतः—

( १ ) डोळ्यांत आसवें नसतांनां मोठ्यानें रडणें.

( २ ) तोंड उघडें टाकून, जीभ ओंठांवरून फिरविणें.

( ३ ) स्तनाजवळ तोंड नेलें असतां, स्तन घाई घाईनें तोंडांत धरण्याचा प्रयत्न करणें, व तें तोंडांत सांपडतांच रडें बंद होणें, असा नियम ठरलेला आहे.

पहिले ८–१० दिवस झाले ह्मणजे मूल एक महिन्याचें होईपावेतों त्याला दर दोन दोन तासांनीं नियमानें पाजीत जावें. या मुदतींत रात्रीं मुलास पाजलें पाहिजे असें नाहीं, पण जर

मूल अशक्त असलें तर व त्याच्यानें भूक धरवत नसेल तर त्याला २ वाजतां एकदां पाजावें. लहान मुलाला दूध पाजण्याचे कामीं नियमितपणा ठेविल्यानें असा एक मोठा फायदा होतो कीं, तीं किरकीर करीत नाहींशीं होतात. त्यांचें रडणें सुरू झालें कीं, त्यांनां भूक लागली आहे, असें आईला वाटून ती त्याला पाजूं लागते; पण प्रत्येक वेळीं मूल जें रडतें, तें पिण्याकरितांच रडत असतें, असें नाहीं. तें भुकेखेरीज इतर कोणत्याहि कारणानें रडत असलें तरी, तें भुकेमुळेंच रडत आहे, अशी कल्पना करून त्याला पाजणें हें फार चुकीचें काम आहे मुलाचें तोंड स्तनापासून दूर केलें आणि दहापांच मिनिटांनीं जरी तें किरकीर करूं लागलें तरी, त्याला फिरून पाजीत बसावयाचें हा कोणत्या वैद्यशास्त्रांतला नियम आहे, कोण जाणे. रडणें ही भुकेची खूण नाहीं. वेळ ही पचनाची खूण आहे, हें आमच्यांतील अडाणी बायकांनां कळत देखील नाहीं. अशा अनियमित पाजण्याच्या योगानें खालील तोटे होतातः—

१ वाजवीपेक्षां फाजील अन्न कोठ्यांत सांठतें.

२ तें पचत नाहीं.

३ मळशुद्धीला अडचण होते.

४ ताप येऊं लागतो.

५ पोट फुगतें व दुखूं लागतें.

६ आंकडीचा रोग होतो. ताडे येतात.

हीं इतकीं दुःखें व त्रास टाळणें, हें केवळ आईचे हातांत असून, तिनें तें केलें नाहीं, ह्मणून हा वाईट परिणाम झाला; त्या अर्थी मुलाच्या मृत्यूला अडाणी आईच कारण झाली, असें ह्मणणें भाग नाहीं काय? तिनें नुसता जर एक नियम पाळला असता, तर तेंच मूल सुखी, सशक्त, आनंदी, आणि सुदृढ, असें झालें नसतें काय? अनियमितपणामुळें

मुळें दगावल्याचीं उदाहरणें दिवसानुदिवस फारच होऊं लागलीं आहेत व मुलें या योगानें आजारी पडलीं कीं, वैद्याकडील किंवा डाक्टरांकडील औषध आणून दिलें ह्मणजे तात्कालिक बरें वाटतें खरें, पण रोगाचें बीज जर कायम आहे, तर नुसत्या वरील उपचारांनीं गुण कसा येईल?

बाळंतिणीला एक महिना होऊन गेला ह्मणजे, मुलाला रात्रीं पाजण्याच्या संबंधानें कांहीं फरक करावा. प्रथम प्रथम पिण्याच्या दरम्यानचें अंतर वाढवीत वाढवीत, शेवटीं रात्रीचें पिणें अजिबात बंदच करावें. रात्रीं ११ वाजले ह्मणजे, मुलाला एकवार पाजून त्याला निजवावें तें फिरून पहांटचे ४–५ वाजेपर्यंत त्याला पाजूंच नये. या तजविजीमुळें मुलाला झोंप पुष्कळ वेळ व चांगली मिळते व आईलाहि झोंप मुबलक व स्वस्थ लागून, तिची प्रकृति चांगली रहाते. शिवाय मुलाच्या कोठ्यास विश्रांती मिळून, पचनक्रिया चांगली होते व आईचें दूधहि जास्त पौष्टिक होतें. मूल अगदींच अशक्त असेल तर केव्हां केव्हां त्याला वरील दोन्ही वेळेच्या दरम्यानहि पिण्यास देणें भाग पडतें. पण होतां होईल तों वरील नियम पाळावा, हें उत्तम. तो नियम प्रथम प्रथम थोडा कठीण जाईल खरा, पण पुढें एकवार तो आंगवळणीं पडला ह्मणजे त्यापासून अत्यंत हित होतें, यासाठीं तो मोडूं नये. अशक्तपणा ज्या मानानें जास्त, त्या मानानें पाजण्याचे कामीं नियमितपणाहि जास्तच पाहिजे हें लक्षांत ठेवावें. या दिवसांत बाळंतिणीला झोंप स्वस्थ व पुरेशी घेऊं देणें, या सारखी महत्वाची दुसरी गोष्टच नाहीं, याकरितां तिच्या पासून दूर घरांतील दुसऱ्या एखाद्या बाईजवळ अगर अनुकूल असेल तर, दाईजवळ मुलाला निजवावें. हा नियम कधींहि मोडूं नये. आईच्या झोंपेंत जर बिघड पडला तर तिची स्वतःची प्रकृति बिघडते, पचनक्रिया मंदावते आणि दूध कमी येऊन तेंहि चांगलें येत नाहीं. त्यामुळें मुलाच्या प्रकृतीवरहि तिच्या

जाग्रणाचा दुष्ट परिणाम होतो! झोंपेच्या अभावामुळें केव्हां केव्हां तर असें होतें कीं, स्तनांतील दूध अगदींच आटून देखील जातें. हा जो वैद्यशास्त्राचा नियम सांगितला, तो बायकांनां मात्र मुळींच पसंत पडत नाहीं. मूल दूर ठेऊन आपण निजणें ह्मणजें आपण फार निर्दय आहों, असें दाखविण्यासारखेंच आहे, असें त्यांनां वाटत असतें. पण ही त्यांची केवळ चुकीची समजूत आहे, असें ह्मणणें भाग आहे. असें करणें निर्दयपणाचें काम तर नाहींच; पण उलट दोघांच्याहि सुखाचें साधन आहे; असें या गोष्टीचा ज्यांनीं ज्यांनीं अनुभव घेतला आहे, त्यांनीं सांगितले आहे. शिवाय मूल केव्हां तरी दूर निजलेंच पाहिजे, असें जर ठरलेलें आहे, तर त्याला आतांपासूनच निराळें कां निजवूं नये हें कळत नाहीं. तें पिंडनासें झालें ह्मणजे, वाटेल तेव्हां निराळें निजविण्यास हरकत नाहीं, तर आतांच ती कां असावी, हें कळत नाहीं. ज्या दुसऱ्या बाईजवळ मूल द्यावयाचें, ती मात्र आपल्या पूर्ण माहितीची व अनुभवी आणि ममताळु अशी असली पाहिजे व तीवर योग्य देखरेख करण्याचें काम आईनें स्वतः फार काळजीनें केलें पाहिजे.

मूल ७ ते ९ महिन्यांचें झालें ह्मणजे त्याला दांत फुटण्यास सुरुवात होते. ते कसे कसे फुटतात, तें खालीं दिलें आहे:—

सातव्या महिन्याला खालचे किंवा वरचे कांपणारे दांत फुटूं लागतात. नंतर दाढा फुटण्यास आरंभ होतो. मग सुळे फुटूं लागतात. अशा रीतीनें मूल अडीच वर्षांचें होईपर्यंत, खालचे व वरचे मिळून वीस दांत येतात. त्यांतीलः—

८. खालचे ४ व वरचे ४ मिळून ८ कांपणारे.

४. खालीं २ व वर २ मिळून ४ सुळे.

८. खालीं ४ व वर ४ मिळून ८ दाढा.

हे सहा अगर सात महिने होईपावेतों, चांगल्या निरोगी आईच्या अंगावर मुलाला पुरेसें दूध मिळत असतें व आंगच्या दुधावरच त्याला वाढवावा, हें अगदीं योग्य आहे. आतां आईला दूध कमीच असेल तर मात्र बाहेरील दूध घालणें जरूर पडतें. अशा प्रसंगीं गाईच्या दुधासारखा पदार्थ नाहीं, हें ध्यानांत ठेवावें. हें दूध नुसतें द्यावयाचें नाहीं. तें कसें तयार करावयाचें याविषयीं सविस्तर माहिती याच पुस्तकाच्या बाराव्या भागांत दिलेली आहे ती पाहावी. पहिला दांत फुटेपावेतों बाजारांत मिळतात तीं कृत्रिम अन्नें मुलास कधींहि देऊं नयेत. कारण मुलाला दांत फुटूं लागण्यापूर्वीं त्यांच्या तोंडांत लाळ फारच कमी असते, ह्मणून तें पिठूळ अन्न पचत नाहीं. खेरीज लाळेमध्यें टायालीन ह्मणून जो एक घटकावयव असतो, तो सुळे फुटण्यापूर्वीं मुळींच नसतो. या पदार्थाच्या आंगीं असा गुण आहे कीं, पिठूळ अन्नाची साखर बनते. तो पदार्थ नसल्यामुळें अर्थात् मुलाच्या अन्नाची साखर बनत नाहीं, व तें मुलाच्या आंगीं लागत नाहीं. पहिल्या आठवड्यापासून नऊ महिने होईपावेतों, मुलाला केव्हां केव्हां पाजावें, याचा खुलासा दाखविणारें कोष्टक खालीं दिलें आहे. या कोष्टकांतील वेळापत्रकावरून असें सहज दिसून येईल कीं, जसजसें मूल मोठें मोठें होत जातें, तसतसा पिण्याच्या दरम्यानचा वेळ वाढविला आहे. एक ते चार आठवडे पावेतों, दरम्यानचा वेळ दोन तास ठेविला आहे. तोच १ व दोन २ महिने या मुदतींत २–३० वाढविला आहे; व दोन महिन्यांच्या पुढें ९ नऊ महिन्यांपर्यंत तो वेळ तीन तास केला आहे. हें ध्यानांत धरण्यासारखें आहे. आणखी एक गोष्ट लक्षांत ठेवण्यासारखी आहे, ती ही कीं, सकाळीं ५ वाजण्याच्या पूर्वीं व रात्रीं ११ नंतर पाजण्यास वेळच ठेविला नाहीं. पुढें पुढें जर असें आढळून आलें कीं, मुलाची झोंप सकाळीं ५ पांच वाजतां पुरेशी होत नाहीं व तें निज-

लेलेंच असेल, तर त्याला त्या वेळीं मुद्दाम उठवून देखील दूध पाजावें. कारण वेळचे वेळीं पोट भरल्यानें त्याला झोंप चांगलीच येते.

## दूध पाजण्याचें वेळापत्रक.

| वय<br>दोन ते चार आठवडे. | वय<br>एक ते दोन महिने. | वय<br>दोन ते नऊ महिने. |
|---|---|---|
| सकाळीं ५ | पहांटे ५ | पहांटे ५ |
| सकाळीं ७ | सकाळीं ७-३० | सकाळीं ८ |
| सकाळीं ९ | सकाळीं १० | सकाळीं ११ |
| सकाळीं ११ | दोनप्रहरीं १२-३० | दोनप्रहरीं २ |
| दोनप्रहरीं १ | तिसरे प्रहरीं ३ | संध्याकाळीं ५ |
| तिसरे प्रहरीं ३ | संध्याकाळीं ५-३० | रात्रीं ८ |
| संध्याकाळीं ५ | रात्रीं ८ | रात्रीं ११ |
| रात्रीं ७ | रात्रीं १०-३० | |
| रात्रीं ९ | | |
| रात्रीं ११ | | |

लेलेंच असेल, तर त्याला त्या वेळीं मुद्दाम उठवून देखील दूध पाजावें. कारण वेळचे वेळीं पोट भरल्यानें त्याला झोंप चांगलीच येते.

## दूध पाजण्याचें वेळापत्रक.

| वय<br>दोन ते चार आठवडे. | | वय<br>एक ते दोन महिने. | | वय<br>दोन ते नऊ महिने. | |
|---|---|---|---|---|---|
| सकाळीं | ५ | पहांटे | ५ | पहांटे | ५ |
| सकाळीं | ७ | सकाळीं | ७-३० | सकाळीं | ८ |
| सकाळीं | ९ | सकाळीं | १० | सकाळीं | ११ |
| सकाळीं | ११ | दोनप्रहरीं | १२-३० | दोनप्रहरीं | २ |
| दोनप्रहरीं | १ | तिसरे प्रहरीं | ३ | संध्याकाळीं | ५ |
| तिसरे प्रहरीं | ३ | संध्याकाळीं | ५-३० | रात्रीं | ८ |
| संध्याकाळीं | ५ | रात्रीं | ८ | रात्रीं | ११ |
| रात्रीं | ७ | रात्रीं | १०-३० | | |
| रात्रीं | ९ | | | | |
| रात्रीं | ११ | | | | |

वावी व तिचें वर्तन कसें असावें वगैरे माहिती या भागांत देण्याचें योजिलें आहे.

आमच्या कांहीं इतर कल्पनांप्रमाणेंच दायांविषयींचीहि आमची कल्पना अगदीं कोती असून, दाई ठेवण्याचा प्रसंग आलाच तर कसलीहि बाई पाहून, तिला आपण दाईचें काम करावयास सांगतों, असें केव्हां केव्हां नजरेस पडतें. ही मोठी चूक होत आहे. आधीं आपल्या लोकांत दाया ठेवण्याची चालच विशेषसी नाहीं. आईला दूध नसलें तर, गाईचें दूध आणून घालावयाचें, किंवा फार तर एक गाय घरांत बाळगावयाची, अशीच रीत फार. ह्मणून दाया ठेवण्याची रीत फारशी नजरेस पडत नाहीं. यामुळें दायांचा असा निराळा वर्ग आपल्या लोकांत नाहींच, ह्मटलें तरी चालेल. तरी पण बाकीच्या सर्व गोष्टींबरोबर आपण याही कामीं परकीयांचें अनुकरण करूं लागलोंच आहों व आज नाहीं उद्यां तरी, आपण या रीतीचें पूर्णपणें अवलंबन करूंच, यांत कांहीं शंका नाहीं. आतां सुद्धां कित्येक कुटुंबांनीं ही पद्धत उचललेली आहे. पण त्यांत नुसत्या अनुकरणाखेरीज बाकीच्या कोणत्याहि चांगल्या गोष्टींचा समावेश केलेला नाहीं, हें पाहून फार वाईट वाटतें.

दाई ठेवण्याचा प्रसंग आला तर प्रथमतः मुख्य गोष्ट ही लक्षांत ठेविली पाहिजे कीं तिचा स्वभाव, तिचें वय, तिच्या चाली रीति आणि तिच्या शरिराचा बांधा व ठेवण, हीं होतां होईल तितकीं, मुलाच्या आईसारखींच असलीं पाहिजेत. हे सर्व गुण एके ठिकाणीं जमणें बहुधा कठीणच; पण हे गुण जितके जास्त जमतील, तितकें बरें. आणखी एक महत्वाचा गुण दाईच्या आंगीं असला पाहिजे. तो हा कीं, ती व मुलाची आई, या बरोबरीच्याच बाळंतीण झालेल्या असल्या पाहिजेत. दाईचें वय व आईचें वय हें जवळ जवळ एकच असलें पाहिजे, असें वर लिहिलें आहे, याचा अर्थ आपल्या समाजाच्या रूढीप्रमाणें घेतला

तर १६-१७ वर्षांची आई असली तर १६-१७ वर्षांचीच दाई शोधण्याचा प्रसंग येणार; पण त्या लिहिण्याचा अर्थ तसा नाहीं. कदाचित् आई जर अल्प वयांतच मातृत्व पावली असेल, तर तिच्या मुलाकरितां दाई पहाणें, ती चांगल्या परिपक्क वयाचीच पाहिली पाहिजे. "बाल आई"प्रमाणें "बाल दाई" उपयोगी पडणार नाहीं. दाईचें वय ४० च्या पुढें असतां उपयोगी नाहीं.

जिचीं मुलें फार मरतात, अशी दाई उपयोगी नाहीं. तसेंच मुलाच्या आईच्या बाळंतपणाच्या खेपा व दाईच्या बाळंतपणाच्या खेपा याहि होतां होईल तों एकच असल्या पाहिजेत.

दाईची प्रकृती अगदीं निकोप असली पाहिजे. तिला कोणत्याहि प्रकारचा रोग किंवा दुखणें असल्यास, दुधाच्या वाटे त्या रोगाचें बीज मुलाच्या शरिरांत पेरलें जातें व मुलालाहि तेच रोग जडतात. आईची प्रकृति जर अशक्त असली आणि त्या आईच्या मुलाला, एखाद्या चांगल्या सशक्त व निरोगी दाईचें दूध पाजिलें तर तें मूल चांगलें निरोगी व सशक्त होतें, असा अनुभव आहे. चांगल्या दाईच्या स्वाधीन मूल करण्यापासून जरी असा उत्तम परिणाम होतो, तरी मुलाच्या आईच्या प्रकृतींत आणि दाईच्या प्रकृतींत फारच फरक असतां उपयोगी नाहीं. असा फरक असेल तरीहि मुलास तो बाधक झाल्यावांचून रहात नाहीं. यासाठीं आईच्या आणि दाईच्या प्रकृतीचें मान साधारणपणें जवळ जवळ असावें, असें वर लिहिलें आहे. मूल जन्मून एक महिना झाला आहे व दाई बाळंतीण होऊन सुमारें १०-१५ दिवस झाले आहेत, अशा स्थितींतलें दाईचें दूध मुलास मानवणार नाहीं, किंवा त्या दुधानें, त्याचें समाधान होणार नाहीं. कारण प्रथमच्या दुधांत कस कमी असतो तो मुलाच्या जन्मापासून १०-१५ दिवस होईपावेतों त्याला पुरेसा होतो, पण पुढें जसजशी मुलाची वाढ जास्त जास्त होत जाते,

तसतसा दुधांतील कसहि जास्त वाढला पाहिजे. तें प्रमाण नवी दाई आणि कांहीं दिवसांचें मूल, यांच्यांत जमत नाहीं. ह्मणून मुलाच्या जन्माचे वेळीं अगर फार तर एक दोन दिवस अलीकडे पलिकडे बाळंतीण झालेली असेल, तीच दाई पसंत करावी, हें योग्य आहे. नाइलाजानें असें करण्याचा प्रसंग आलाच तर, दाईला अन्न जरा जास्त पौष्टिक व कसदार असें देत जावें, ह्मणजे दूध थोडें जास्त कसदार असें निघत जाईल. नवें मूल व जुनी दाई असा प्रकार झाला तर, दाईचा आहार हलका व कमी कसदार करावा, ह्मणजे मुलाला मानवेल असें दूध येत जाईल.

दाईला जें अन्न खावयास घालावयाचें, तें ताजें व ती नेहमीं आपल्या घरीं खात असेल, तसलेंच पण नीटनेटकें व स्वच्छ असें घालावें. भाजीभाकरी खाणारी शूद्राची बाई एखाद्या जहागीरदाराच्या घरीं दाई ठेविली तर तिला जहागीरदारी थाटाचें तूप पोळीचें जेवण घालणें, अगदीं चुकीचें आहे.

दाईचे एकंदर सर्व आहार विहार अगदीं घड्याळांतील यंत्राप्रमाणें चालले पाहिजेत. वाटेल तेव्हां वाटेल तें खाणें व वाटेल तेव्हां झोंपीं जाऊन, सर्व रात्रभर जाग्रण करीत बसणें, हें तिच्या प्रकृतीस फारच जाचक होणारें आहे. ह्मणून तिनें आपले सर्व व्यवहार अगदीं नियमितपणें करावे. तिच्या मनोवृत्ति नेहमीं सुप्रसन्न व उल्हसित रहातील अशी व्यवस्था कुटुंबांतील मुख्य पुरुषानें अगर मालकिणीनें ठेविली पाहिजे. मन जर सुप्रसन्न नसेल, तर दूध देखील चांगलें येत नाहीं. व्यसनी, रागीट, चिडखोर, आणि आपलें काम केवळ पैशाच्या आशेनें करणारी दाई उपयोगी नाहीं. तिच्या ठिकाणीं कर्तव्यतत्परता असली पाहिजे व आपल्या ताब्यांत जें मूल दिलें आहे, त्याबद्दल एकप्रकारचें प्रेम तिच्या अंतःकरणांत उत्पन्न झालें पाहिजे; त्याखेरीज तिला उत्तम

दुधाचा पान्हा फुटणें शक्यच नाहीं. व्यसनासक्त दाईचें मन नेहमीं त्या व्यसनावर असावयाचें. तिच्यावर देखरेख करणारें कोणीतरी आहे, असें तिला समजलें तर, त्या देखरेखीची वेळ चुकवून, ती आपला उद्योग सुरू करणारच!! या तिच्या मनाच्या सर्व कल्पना व वृत्तींतील फरक दुधाच्या द्वारें मुलाच्या शरीरांत इतक्या भिनून जातात कीं, दूध पाजणाऱ्या दाईप्रमाणेंच मूलहि बनतें. असा अनुभव पुष्कळ लोकांचा आहे. यासाठीं असली दाई मुळींच ठेऊं नये. आईचें दूध आटलें तर ती गोष्ट लगेच घरांतील माणसांच्या नजरेस ती आपण होऊनच आणिते व मुलाच्या दुधाची व्यवस्था करावयास लाविते. हा प्रकार दाईच्या स्थितींत अगदीं विपरीत असतो. आपलें दूध आटलें आहे, असें जर लोकांना कळलें तर, आपली नोकरी जाईल, या भीतीनें ती गोष्ट ती कोणासच कळवीत नाहीं; व भुकेनें मूल रडेल ह्मणून, त्याला चोरूनमारून वाटेल तें खावयास घालते. दाईच्या या करण्यापासून फारच भयंकर परिणाम होतात. दाईला आपल्या पदरचे पैसे खर्च करून मुलाला खावयास आणावें लागतें, ह्मणून खाण्याचे जिन्नस ती स्वस्ते व वाईट आणीत असेल, हें उघडच आहे व तें खाणें कोणाला नकळत चोरूनमारून घातलें पाहिजे. ह्मणून ती तें तिला संधी साधेल तेव्हां मुलाला घालीत असेल, हेंहि उघडच आहे. अशा गोष्टीवर मुलाच्या आईनें कितीहि नजर ठेविली तरी चालणार नाहीं व दाईच्या आंगची वाईट खोड कधींहि जाणार नाहीं. यासाठीं असला संशय आल्याबरोबर दाईला कामगिरीवरून मोकळें करावें, हाच उत्तम उपाय होय. या गोष्टीला दुसरा इलाज नाहीं. इतर कोणत्याहि व्यवहारांत लबाडी केली तर त्या लबाडीचे परिणाम घडून येण्यास कांहीं दीनावधि तरी लागतो. पण या असल्या लबाडीचा परिणाम तावडतोब आणि फार घातक असा होतो. कित्येक दायांनां अशी संवय असते कीं, आपल्याला वाटेल तसें

वागतां यावें व मुलानें त्या वेळीं रडत बसूं नये, ह्मणून त्या मुलाला बाळगोळी ह्मणून अफू वगैरे मादक पदार्थ घालितात व त्या गुंगींत मुलाला टाकून आपण वाटेल तशा वागतात. आह्मांस आजपर्यंत वाटत होतें कीं, अफू घालण्याचा प्रकार फक्त आमच्याच देशांतील बायकांनां माहीत आहे. पण विलायतसारख्या सुधारलेल्या देशांत देखील कित्येक बायकांनां ती दुष्ट खोड जडलेली आहे, हें आह्मांस तरी आज नव्यानें कळलें, असें ह्मणण्यास कांहीं हरकत नाहीं. आमच्या कित्येक बायकांची अशी समजूत आहे कीं, अफू घातल्याच्या योगानें मूल आंग धरितें व त्याला इतर रोगांची बाधा होत नाहीं. हा समज अत्यंत चुकीचा आहे. अफूच्या आंगीं जर कांहीं यत्किंचित् गुणलेश असेल तर तो हाच आहे कीं, ती खाल्यापासून कांहीं वेळ गुंगी येते व तेवढ्या वेळांत अफू खाणारा बाकीचें सर्व विसरून जातो व आपल्याच तारेंत रहातो. या परिणामाला गुण ह्मणावें कीं दोष ह्मणावें, याचा विचार कोणासहि करितां येण्यासारखा आहे. अफू खाल्याच्या योगानें मलशुद्धीचीं सर्व यंत्रें बिघडून जातात. कोठा साफ कधींहि रहात नाहीं व रुधिराभिसरणावर अफूच्या अर्काचा असा कांहीं जबरदस्त परिणाम होतो कीं, तें सर्व शरिरांत सारखें खेळेनासें होऊन, ठिकठिकाणीं त्याच्या गांठी बनतात. अफूच्या योगानें मुलाला भूक लागत नाहीं व तें दिवसानुदिवस रोडावत जातें. सारांश अशा रीतीनें आईबापांस फसवून मुलास अफू अगर इतर कोणताहि अमली पदार्थ घालणाऱ्या दाईला तावडतोब रजा द्यावी, हेंच योग्य आहे.

आपल्या घरांत दाई ठेवावयाची आहे, असें ठरल्यावर ती गोष्ट आपल्या विश्वासाच्या डाक्टराला कळवावी व डाक्टर पसंत करील तीच दाई ठेवावी. दाईच्या शरीरप्रकृतींत कांहीं दोष असल्यास, ती दाई ठेवण्याविषयीं डाक्टराचें मत कधींहि पडणार नाहीं. शरीराच्या आंतील

दोषामुळें एखादी बाई दाईपणाच्या कामाला अयोग्य ठरते, हें तर स्वाभाविकच आहे. पण चांगल्या चांगल्या डाक्टरांचें असें मत आहे कीं, बाहेर दिसणारीं व्यंगें जरी एखाद्या बाईस असलीं, तरी तिला दाई ठेवून घेऊं नये. तोंडावर देवीचे वण, डोळ्यांत वडस वाढलेले, शरिरावर कित्येक गांठी, व हातपाय वगैरे अवयवांपैकीं एखादा लुला किंवा लंगडा असलेला, अशी दाईची मूर्ती मुलाच्या नजरेस लहानपणापासून पडत राहिली तर, मूल सुप्रसन्न कधींहि दिसावयाचें नाहीं. दाईची "रोती सुरत" मुलानें नेहमीं पहावयाची व आपणहि तसेंच तोंड ठेवावें, अशी त्याला संवय लागावयाची ही गोष्ट फार वाईट नाहीं काय?

लहान मुलांच्या आंगीं अनुकरण करण्याची शक्ति फारच बलवत्तर असते. जें पहावें तें करावयाचें, अशी त्यांनां संवय असते. ह्मणून दाई जशी असेल, तसें स्वभावानें मूल होत जाणार, हें उघडच आहे, सर्वोत्कृष्ट प्रकृतीची, वंशपरंपरा रोग न जडलेली, शरिरानें साधारण गुटगुटीत, पाणीदार डोळे; लाल ओंठ, पांढरे स्वच्छ दांत; आणि मध्यम आकाराचे व फार घट्ट नाहींत व फार मऊ नाहींत असे स्तन आणि त्यांवरील बोंड्या नीटस असून त्यांवर कांहीं देखील जखम वगैरे किंवा फोड वगैरे न झालेले, अशी दाई मिळविण्याचा प्रयत्न करावा. हे शारीरिक गुण तिच्या जवळ असून ती जर मनाचीहि मोठी प्रामाणिक, ममताळू, शांत व थोर विचाराची असेल, तर ती केवळ अमोल आहे, असें ह्मटल्यावांचून रहावत नाहीं. उत्तम दाईचें हें वरील वर्णन दिलें आहे. अशी दाई प्रत्येकाचे घरीं मिळणें शक्य नाहीं; ह्मणून हें वर्णन खोटें, असा मात्र कोणीं भलताच अर्थ करूं नये. हे सर्व गुण असलेली दाई मिळत नसेल तर, जशी मिळेल तशी ठेवणें भागच आहे पण होतां होईल तों दाईच्या आंगीं वरील गुणांपैकीं जितके जास्त असतील तितके चांगले, एवढेंच सांगण्याचा आमचा उद्देश आहे. आप-

णांस दाई पाहिजे आहे, आणि पुष्कळ बायका दाई होण्यासाठीं आपणाकडे येऊं लागल्या तर प्रत्येकीला आधीं डाक्टरकडे पाठवून त्यानेंच ती पसंत अगर नापसंत करून देणें, हा व्यवहार मोठा त्रासदायक होणार आहे. एक चांगली दाई शोधून काढण्यासाठीं डाक्टराला कदाचित् ५–५० देखील बायांची तपासणी करावी लागेल. हा त्रास चुकविण्यासाठीं अशी युक्ति करावी कीं, ज्यांच्या मनांत आपल्या घरांत दाईचें काम करण्याची इच्छा असेल, त्यांचीं मुलें घेऊनच त्यांस आपल्या घरीं बोलवावें किंवा त्यांच्या मुलांनां त्यांनीं कोणत्या प्रकारांनीं राखिलें आहे, हें आपण त्यांच्या घरीं जाऊन पहावें. जिचें स्वतःचें मूल, सशक्त, तेजःपुंज व निरोगी आणि आनंदी असें दिसेल, ती बाई खरोखरच चांगली असली पाहिजे. तिच्या घरांतील व्यवस्था व टापटीप जी असेल, ती देखील आपण चांगल्या चौकस वृत्तीनें पहावी. त्या पहाण्यापासून देखील आपणाला त्या बाईच्या एकंदर व्यवस्थितपणाबद्दल अगर अव्यस्थितपणाबद्दल पुष्कळ माहिती आपोआपच लागेल. अशा रीतीची गुप्त परीक्षा करून, मग त्या बाईची शरीरप्रकृती कशी काय आहे व तिचा पूर्व वृत्तांत कसा काय आहे, याविषयीं चौकशी करण्यास नड नाहीं.

चांगली दाई मिळाली व ती आपलें काम उत्तम रीतीनें करीत आहे, असें मुलाच्या आईला समजलें, ह्मणजे आई सर्व जबाबदारींतून मोकळी झाली, असें नाहीं. दाई कितीहि उत्तम असली तरी ती दाईच आहे, आई नव्हे, हें कोणींहि विसरतां कामा नये. सर्वप्रकारें इमानी, शरिरानें अव्यंग, प्रकृतीनें निकोप व घड्याळांतील यंत्रांप्रमाणें नियमित काम करणारी, अशी जरी दाई असली तरी तिच्या अंतःकरणांत व आईच्या अंतःकरणांत जमीनअस्मानाचें अंतर असणार हें उघडच आहे. यासाठीं दाईच्या प्रत्येक कृत्यावर आईची नजर असलीच पाहिजे. दि-

वसा, रात्रीं, वेळीं, अवेळीं, दाई व मूल ज्या खोलींत असेल, त्या खोलींत जाऊन, तिनें दाई काय करीत आहे हें पहावें.

दाईचें काम मुलाला दूध पाजून त्याची इतर रीतींनीं शुश्रूषा करण्याचें आहे. तिनें मुलाला स्वतःच्या अकलेनें औषधोपचार कधींहि करतां कामा नये. औषध्र देणें हें तिचें कामच नव्हे. याविषयीं चांगली ताकीद आईनें दाईला देऊन ठेविली पाहिजे. औषधोपचार करणें हें काम वैद्य अगर डाक्टर यांचें आहे. फक्त शुश्रूषा करणें एवढेंच काम दाईचें आहे; हा नियम कधींहि मोडतां कामा नये.

दाईचें काम प्रथमतःच करण्याचा प्रसंग ज्या बाईवर आला असेल. तिला मूल पाजावयास कसें घ्यावें, हें बहुधा कळत नाहीं. स्वतःचें मूल तिच्या संवयीचें असतें, त्यामुळें त्याला कसें घेतलें पाहिजे वगैरे गोष्टी अनुभवानें तिला सहजच कळलेल्या असतात. तसा प्रकार नवीन मुलाचा नसतो. तिला त्याचें मन कळत नाहीं. अशा स्थितींत दोघेहि गोंधळल्यासारखे होऊन जातात. मुलाच्या तोंडांत बोंडी देण्याचा प्रयत्न दाईचा चाललेला असतो व मूल तर ती तोंडांत धरीत नाहीं. व तें एकसारखें रडत रहातें. याचें कारण मुलाची संवय एक व दाई भलत्याच रीतीनें त्याला घेते, ही गोष्ट होय. या सर्व नडी दूर होण्याजोगी एकच युक्ति आहे. ती ही कीं, प्रत्येक मुलाला प्रत्येक आईनें प्यावयास कसें घ्यावें हें शास्त्रीय रीतीनें ठरविलें पाहिजे. आईनें किंवा दाईनें मुलास कसें प्यावयास घ्यावें, आपण कसें बसावें, मुलाला कसें धरावें वगैरे गोष्टी नीट समजण्यासाठीं या पुस्तकाच्या प्रारंभीं आई व मूल यांचें एक चित्र दिलें आहे व त्यांत मूल आईला पीत आहे, असें दाखविलें आहे. या चित्रावरून बराच बोध होईल असा भरंवसा आहे.

मूल हातांत आडवें निजवून त्याला पाजावयाचें, अशी कित्येक बायकांना संवय असते. ती संवय वाईट आहे. मूल आडवें कधींहि घेऊं

नये. तें बसलेल्या स्थितींत असून त्याला पाजावें, ह्मणजे दूध घशाखालीं चटदिशीं उतरतें व श्वासोच्छ्वासाची क्रियाहि बरोबर चालू रहाते. आडवें धरून मूल पाजलें तर कदाचित् जीव गुदमरण्याचा संभव असतो.

मूल निजलेलें असतांनां पाजूं नये. त्यास जागें करून पाजावें व पितांना झोंपीं जाऊं देवूं नये.

पाजते वेळीं मूल आडवें धरूं नये असें वर सांगितलेंच आहे. तसेंच तें अगदीं उभेंहि धरतां कामा नये. तें किंचित् पडतें असें धरून त्याच्या शरिराचा सर्व भार, आईनें अगर दाईनें, आपल्या हातावर घेतला पाहिजे. उजव्या स्तनांतील दूध पाजण्याचें असेल तर, त्याच्या शरिराचा भार उजव्या हातावर पडेल व डाव्या स्तनांतील दूध पितांनां डाव्या हातावर भार पडेल, हें उघडच आहे. आईनें अगर दाईनें, आपली छाती जरा पुढच्या अंगाला झुकती धरली पाहिजे; ह्मणजे स्तनाचें बोंड तोंडांत धरण्यास मुलाला आयास पडत नाहींत. स्तनाचें बोंड, आंगठ्याजवळचें बोट आणि मधलें बोट, यांनीं धरून, मुलाच्या तोंडांत द्यावें. दूध जर फार जोरानें येत असेल तर त्याचे घुटके घेणें मुलास कठीण जातें व तें ओकूं लागतें; यासाठीं, स्तनाची बोंडी थोडी दाबून धरली ह्मणजे, दूध बेतानें येऊं लागेल. दूध अगदींच कमी येत असेल तर, स्तनाचा पुढील भाग थोडा दाबावा, ह्मणजे दूध जरा जास्त जोरानें येऊं लागेल.

---

# प्रकरण आठवें.

## दूध आणि त्यासंबंधानें सर्व कांहीं.

मुलांचें मुख्य जीवन दूध आहे, हें आतांपर्यंत केलेल्या विवेचनावरून वाचकांच्या लक्षांत आलेंच असेल. लहान मुलांच्या संबंधानें दूध हा इतका कांहीं महत्वाचा पदार्थ आहे कीं, परमेश्वरानें दूध जर जगांत उत्पन्नच केलें नसतें, तर मनुष्यमात्रांत संतति होण्याची योजनाहि परमेश्वरानें केली नसती, किंवा जरी केली असती, तरी ती निर्फळ झाली असती, असें ह्मणण्यास कांहीं हरकत नाहीं. मुलाला उपयोगीं पडेल असें दूध मुख्यत्वें आईच्या स्तनांतीलच असतें. तें नच मिळालें तर दुसऱ्या एखाद्या बाईचें, त्याच्या अभावीं गाईचें. बकरी, गाढवी, घोडी, कुत्री वगैरे आणखी कांहीं जनावरांचें दूध मुलांनां क्वचित् प्रसंगीं पाजण्याचा संप्रदाय आहे. पण सार्वत्रिक दृष्टीनें विचार केला तर गाईचें दूधच जगांतील बहुतेक देशांत देण्याचा परिपाठ आहे, असें दिसून येतें. इराणांत गाढवें फार ह्मणून तेथें गाढवीचें दूध घालतात. व अरबस्तानांतील लोक आपल्या मुलांस उंटाचें दूध पाजतात पण या गोष्टी त्या त्या देशांतील विशिष्ट स्थितीला लागू आहेत. त्या जनावरांच्या दुधासंबंधानें आपल्या देशांतील लोकांना उपयुक्त अगर अनुपयुक्त माहिती देण्याचें विशेषसें कारण नाहीं. आपल्या लोकांत गाईच्या दुधावर मुलें पोसण्याचा संप्रदाय फार आहे. यासाठीं आईचें दूध आणि गाईचें दूध, या दोन दुधांविषयीं विचार केला ह्मणजे आपला कार्यभाग होणार आहे. या दोन दुधांच्या मधला आणखी जो एक प्रकार राहिला, त्याचें विवेचन निराळ्या ठिकाणीं अनायासानें झालें आहे, ह्मणून त्याविषयीं येथें विचार करण्याची अवश्यकता नाहीं. तो प्रकार

म्हटला म्हणजे दूध पाजणाऱ्या दाईविषयीं होय. दुधाविषयीं सविस्तर माहिती आपल्या लोकांस करून द्यावयाची म्हणजे, या विषयाची सुरवात कोठें करावी व समाप्ति कोठें करावी, हेंच आधीं समजणें मोठें कठीण आहे. हें पुस्तक ज्यांच्या हातांत पडेल, त्यांतील कित्येक वाचक असें म्हणतील कीं, दूध हा विषय तो काय आणि त्या विषयानें या पुस्तक लिहिणारानें येवढी जागा अडविली ती कशाला? दूध म्हणजे काय, तें आम्हांस माहित आहे, तें आम्ही रोज घेतों, तापवितों, विरजतों, खातों व त्यावर पुष्ट होऊन जगांतील सर्व कारभार उरकतों. आतां आम्हांस माहीत नाहीं, असें नवीन सांगावयाचें राहिलें आहे, तें काय? वाचकांतील कित्येक वाचकांची वरीलप्रमाणें समजूत असल्यास, त्याबद्दल त्यांस दोष देण्यासारखें कांहींच नाहीं. कारण जगांतील प्रत्येक गोष्टीविषयीं व विशेषतः प्रचारांत येणाऱ्या सर्व गोष्टींविषयीं आपलें ज्ञान आटोकाट आहे, अशी प्रत्येकाची समजूत असल्याखेरीज, जगांतील व्यापार सुरळीत चालावयाचे नाहींत. आपण शहाणे आहों या कल्पनेवर जगांतील सर्व कारभार सुरळीत व विनबोभाट चाललेले आहेत. खऱ्या शहाणपणाची परीक्षा प्रसंगाचे वेळीं होत असते. आपण व्यवहारांतच पहातों कीं, कोर्टांत आलेले दोन्ही पक्षाकडील दस्तैवज, पूर्वी फार शहाण्या मंडळींनींच मोठा गहन विचार करून लिहिलेले असतात व परिणामीं, त्यांतील एक दस्तैवज, अगदीं मूर्ख मनुष्यानें गैरवाकबपणें लिहिला, असेंच ठरतें!! शहाणपणा व खुळेपणा यांत फरक फारसा नाहीं! शहाण्याला कोणत्याहि गोष्टीचा परिणाम आधीं कळतो व मूर्खाला तोच मागाहून कळतो. येवढाच काय तो फरक! सारांश आपणाला आपल्या नजरेखालून नित्यशः जाणाऱ्या वस्तूंचें ज्ञान आहे, असें जें सर्वांस वाटत असतें, तें ज्ञान, परिणाम घडून आल्यावर शहाणें करणारें असें असतें, म्हणून तें असून नसल्यासारखेंच आहे. सूर्य

रोज उगवतो, बारा तास आपणांस प्रकाश देतो व संध्याकाळ झाली कीं मावळतो किंवा तो मावळला ह्मणजे संध्याकाळ होते, असें जगांतील प्रत्येक व्यक्तिमात्रास जरी पूर्ण माहीत आहे, तरी सूर्याविषयीं सर्व माहिती सर्वांना आहे, असें समजणें मोठेंच खुळपणाचें धाडस आहे. तीच गोष्ट आपण जें दूध रोजच्या रोज पितों, किंवा आपल्या मुलांबाळांस पाजितों त्यासंबंधाचीहि आहे. आमचें दुधाविषयींचें ज्ञान ह्मणजे, तें पांढरें, पातळ व पौष्टिक असें एक पेय आहे एवढेंच आहे. त्यांतील घटकावयव, त्या प्रत्येकाचा आपल्या शरिरावर परिणाम, त्या घटकावयवांचें प्रमाण कांहीं कारणानें बदललें तर त्या दुधापासून काय काय दुष्परिणाम होतात; दूध निरोगी ह्मणजे कसें असतें, रोगी दूध कसें ओळखावें, मुलांनां कसलें दूध घालावें, तें कोणत्या गाईचें किंवा कोणत्या जनावराचें असावें, तें आणावें कसें, ठेवावें कसें, तापवावें कसें व तें मुलास घातल्यावर जर एखादा वाईट परिणाम झाला तर, तो कोणत्या दोषामुळें झाला वगैरे ज्या अत्यंत महत्वाच्या गोष्टी, त्यांविषयीं सर्व लोकांनां व विशेषतः मुलांच्या आईबापांनां तरी माहिती पूर्णपणें असावयास पाहिजे. पण ती शेंकडा पांच जणांस तरी असते कीं नसते, याचा विचार ज्याचा त्यानें आपल्या ठिकाणीं करावा. दुधाबद्दलची आह्मांस सर्व कांहीं माहिती आहे, असें मोठ्या प्रौढीनें सांगणाऱ्या एखाद्या गृहस्थास जर आपण विचारिलें कीं, आपणास काय काय माहीत आहे, तें सांगा, तर तो लगेच उत्तर देईल कीं, मला सगळी माहिती आहे. दूध आतांशा १२ शेर विकलें जातें, गाईचें दूध ह्मशीच्या दुधापेक्षां मुलांस घालणें चांगलें, पेंड घातली ह्मणजे दूध जास्त फुटतें, सरकीनें दुधावर लोणी जास्त येतें, गवतावर रहाणाऱ्या जनावरांच्या दुधापेक्षां कडबा खाणाऱ्या जनावरांचें दूध चांगलें, मंदाग्नीवर तापविलेल्या दुधाला साय जास्त धरते, व त्याचें

दहीं रुचकर आणि घट्ट असतें वगैरे गोष्टी तो कमबारीनें बरोबर सांगेल. पण या गोष्टींचें शास्त्रीयज्ञान त्या मनुष्याला नसल्यामुळें केवळ व्यवहारांत काय काय चाललें आहे, तेवढ्याचा मात्र तो उल्लेख करील. दुधाबद्दलचें शास्त्रीयज्ञान त्याला कांहींच असणें संभवनीय नाहीं व तसल्या ज्ञानाशिवाय सर्व कारभार लंगडे पडतात, असें आपण हरहमेष पहातच आहों. व्यवहारांतल्या सर्व गोष्टींविषयीं शास्त्रीयज्ञान प्रत्येक मनुष्यास असावें, हें फार हितकर आहे, हें फिरून फिरून सांगण्याची जरूरी नाहीं.

कोणत्या दुधामध्यें कोणकोणते घटकावयव असतात व त्यांचें प्रमाण किती किती असतें, हें खालील कोष्टकांत दिलें आहे.

| कोणाचें दूध | केसीन | लोण्याचा अंश | साखर | पाणी | इतर क्षार |
|---|---|---|---|---|---|
| बायकोचें | ४·५० | ५·१८ | ६·५२ | ८५·८० | |
| गाढवीचें | १·८२ | ०·११ | ६·८८ | ९१·६५ | ०·३४ |
| गाईचें | ४·४८ | ३·१३ | ४·७७ | ८७·०२ | ०·६० |
| मेंढीचें | ४·५० | ४·२० | ५·०० | ८५·६२ | ०·६८ |
| बकरीचें | ४·०२ | ३·३२ | ५·२८ | ८६·८० | ०·५८ |

यावरून असें दिसून येईल कीं, एखाद्या बाईचें १०० शेर दूध घेतलें तर त्यांत २॥ शेर केसीन, सुमारें ५॥ शेर लोण्याचा अंश, ६॥ शेरांपेक्षां किंचित् जास्त साखर व जवळ जवळ ८६ शेर पाणी असतें. त्याच कोष्टकांत गाढवीच्या दुधाविषयीं जे आंकडे दिले आहेत, ते वरील आंकड्यांशीं ताडून पहातां, गाढवीचें दूध व बायकांचें दूध यांत परमेश्वरानें बराच सारखेपणा[1] ठेविला आहे, असें दिसून

[1] येथें बायकोचे दुधांत व गाढवीचे दुधांत आहे म्हटलेला सारखेपणा फक्त साखरेच्या प्रमाणाचाच समजावा. कारण मुलांच्या दुधांत साखर जास्त असणें विशेष महत्वाचें आहे.

येईल. तेव्हां वास्तविक पहातां, आईचें दूध नसलें तर, मुलाला गाढवीचें दूध द्यावें, असें सहजच ह्मणावें लागतें. पण नुसतें अंगीं गुण असूनच चालत नाहीं. त्या गुणांचा लाभ सर्वांना अनायासें करून घेतां येईल, अशी वस्तुस्थिति पाहिजे आहे, ती गाढवीच्या दुधाच्या आंगीं नाहीं. तें वाटेल तेथें, वाटेल तेव्हां, वाटेल तेवढें, मिळण्याची मारामार पडते. ह्मणून तें जरी उत्तम असलें, तरी तें सोडून त्याच्या खालच्या पायरीच्या दुधावर मनुष्यें आपली गरज भागवून घेतात; हें ठीकच आहे. गाईचें दूध जितकें सहज मिळतें, तितकेंच जर गाढवीचेंहि मिळालें असतें, तर आमची आईच्या दुधाखेरीज वाढणारी संतति खरोखरीच फार सदृढ आणि निकोप अशी झाली असती. पण परमेश्वरी सूत्रानें मानवी इच्छा आणि तिचें साफल्य यांत जरतरचा घोंटाळा आणून टाकल्याकारणानें, आह्मांस आहे त्या स्थितींतच संतोष मानावा लागत आहे. त्यास कांहीं इलाज नाहीं.

आईच्या दुधाच्या ऐवजीं गाईचें दूध घ्यावयाचें असें ठरल्यावर, आमच्या मुलांचे पोषणापुरतें मातृत्व गाईकडे आलें, असें ह्मणणें योग्य होणार नाहीं काय? आईच्या ऐवजीं ज्या गाईचें दूध मुलांनां आपण पाजतों, त्या गाई किंवा ती गाय बांधून घालण्याची जागा असते कोठें; ती खाते काय; पिते काय; गोवारी तिला बाहेर नेऊन तिची काय व्यवस्था करितो; तिचें दूध आपण कोणत्या भांड्यांत काढितों व दूध काढतेवेळीं आपले किंवा दूध काढणाऱ्याचे हात कोणत्या स्थितींत असतात; आणि त्या गाईची शरीरप्रकृति कशी काय आहे वगैरे गोष्टींची चवकशी आपण करावयास नको आहे काय? पण आपणांपैकीं कितीजण आई आणि बाप या गोष्टीची चवकशी करीत असतात, हें ज्याचें त्यानें आपल्या मनाशच विचारून पहावें. ह्मणजे या प्रश्नाचें उत्तर बाहेर फोडण्याबद्दल

जी लाज वाटेल, ती लोकांस दाखविण्याचें देखील कारण पडणार नाहीं. मुलाला दूध पाहिजे, असें मुलाच्या आईनें सांगितलें कीं, मुलाचा बाप किंवा पालनकर्ता पुरुष असेल तो, एखाद्या गवळी दादाची मनधरणी करून, त्यानें रोजच्या रोज आपल्या घरांत, पावशेर अच्छेर किंवा शेर जें लागेल तें दूध आणून पोंचवावें, अशी व्यवस्था करून मोकळा होतो. ठरल्याप्रमाणें रोज घरीं गाईचें ह्मणून दूध येतें व तें घरांतील बायकांच्या रसायनशास्त्राच्या ज्ञानाबरहुकूम तयार होऊन, मुलाच्या पोटांत जात असतें. या मधल्या कारभारांशीं पुरुषांचा संबंध बिलकूल नसतो. रतिबाचा महिना भरला व गवळीबुवांचा तगादा सुरू झाला कीं, एखाद्या रविवारीं, घरचे मालक दुधाचा हिशेब करावयास बसतात व अमुक दिवशीं जास्त दूध घेतलें, व तमुक दिवशीं दुधाचा खाडा होता वगैरे हिशेबाची शहानिशा करून, गवळ्याचे पदरांत रतिबाचा पैसा पडतो व पुन्हां पुढील महिन्याचा कारभार सुरू होतो. रतीब लावणें व पैसे चुकवून देणें, यापलीकडे घरच्या मालकाचें कर्तव्य नसतें. घरांत दूध आलें ह्मणजे सासूबाईनें जसें तें तापविलें व ठेविलें तसेंच तापवून ठेविण्यापलीकडे घरच्या मालकिणीचें कर्तव्य नसतें; व शिळें-पाकें, घाणेरडें, वाईट खुराकावर पोसलेल्या जनावराचें दूध थोडें बहुत पाणी मिसळून आणून देऊन, कोणीकडून तरी पुढील महिन्याची पहिली तारीख गाठण्यापलीकडे गवळ्याचें कर्तव्य नसतें. या तिघांच्या कर्तव्यदक्षतेखालीं दूध पिणाऱ्या बिचाऱ्या मुलाची स्थिति काय होत असेल, याचा विचार कधीहि कोणी करीत नाहीं!! घरांतील मुख्य पुरुषाचा अलगर्जीपणा, घरांतील बायकांचें भयंकर अज्ञान व सर्वांपेक्षां गवळी दादांनीं स्वार्थबुद्धीनें गाईच्या खाण्यापिण्याच्या द्वारानें घातलेली घाण व ओंगळ पाणी, हीं सर्व त्या नाजूक बालकास आपल्या लहानशा नवीन पोटांत सांठवावीं लागतात!! त्याच्या शक्तीच्या

बाहेर ही घाण झाली ह्मणजे, अनेक रोगांच्या रूपानें ती बाहेर पडते व सर्व घरादारांत अस्वस्थता व चिंता हीं उत्पन्न होतात!! मुलांची जोपासना नीट न ठेविल्यामुळें तीं आजारी पडतात व नंतर वैद्य अगर डॉक्टर यांनां जे पैसे देत बसावयाचें, त्या ऐवजीं, आजाराचा शिरकाव आपल्या घरांत न होईल, अशा तजविजीसाठीं कांहीं पैसे पूर्वीच खर्च करणें, हें व्यवहारशास्त्राच्या दृष्टीनें देखील जास्त फायदेशीरच आहे. या तजविजी कोणत्या आहेत, त्याविषयीं माहिती खालीं दिली आहे.

**दुधाचा रतीबः**—आपला दुधाचा व्यापार, आपल्या इतर व्यापारां-प्रमाणें, कमी प्रतीच्या लोकांच्या हातीं आहे. त्या लोकांना कसलेंहि शिक्षण नाहीं, अनुभवानें आलेलें ज्ञान खेरीज करून, त्यांस ज्ञान मुळीं कसलें तें नसतेंच, यामुळें आपल्या समाजाचा फार मोठा तोटा होत आहे. "आह्मी फार दरिद्री आहों, व केवळ दारिद्र्यामुळें आह्मांस सशास्त्र गोष्टी करितां येत नाहींत, कारण त्या गोष्टी फार खर्चाच्या असतात," वगैरे कारणें हे व्यापारी पुढें आणितात आणि त्यांनां आम-च्यांतील कांहीं लोकांच्या मताची अनुकूलताहि असते, पण वास्तविक विचार केला तर, हा परिणाम केवळ दारिद्र्याचाच आहे, असें ह्मणतां येणार नाहीं. ज्याच्या मनावर विद्येचा व शास्त्रीय तत्वांचा उत्तम परिणाम झालेला असतो, तो जरी दरिद्री असला तरी, त्याच्या मनावर जो संस्कार झालेला असतो, त्यामुळें कांहींना कांहींतरी गोष्टी तो शास्त्र-पद्धतीनें करीलच करील. निदान, आपला या कामीं दारिद्र्यामुळें अगदीं नाइलाज आहे, ह्मणून त्याच्या अंतःकरणाला हळहळ तरी वाटेल, यांत कांहीं शंका नाहीं. पण आमच्या गवळी लोकांचा हा प्रकार नाहीं. आपण करतों हें चूक आहे, अशी त्यांची कल्पना देखील नाहीं. व या अज्ञानामुळें आपल्या समाजाचें फार मोठें नुक-सान होत आहे. सरकारचें व म्युनिसिपालिट्यांचें लक्ष या गोष्टीकडे

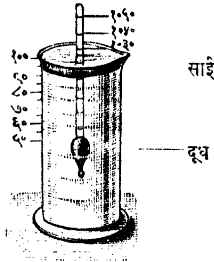
असावें तितकें नसल्यामुळें, आपल्या पोटांत व आपल्या मुलाबाळांच्या पोटांत रोज हजारों खंडी, अशुद्ध द्रव्यें व रोग उत्पन्न करणारीं बीजें जात आहेत. अशी व्यवस्था नसावी ह्मणून, कोणी कांहीं देखील खटपट करीत नाहीं. अनुकूल नाहीं ह्मणून गवळी आपल्या जनावरांची व्यवस्था नीट लावीत नाहीं, हें ह्मणणें आह्मीं खरें मानिलें असतें व कोणासच दोष दिला नसता. पण ज्यांना शरीरसंपत्ति व द्रव्यानुकूलता आहे, अशा समंजस लोकांची या संबंधानें काय स्थिति आहे ती पाहिली तर, जनावरांनां वागविण्याचा सुरू असलेला प्रकार केवळ गवळ्याच्या दारिद्र्यामुळें होत आहे, असें मानतां यावयाचें नाहीं. आमच्यांतील उंच दर्ज्याचे नोकर, पूर्वींच्या अमदानींत काळ घालविलेले गर्भ श्रीमंतलोक, उत्तम कमाई करणारे व्यापारी, वकील, डॉक्टर वगैरे मंडळी आणि मोठे मोठे जहागीरदार व इनामदार व राजेसाहेब यांच्या घरीं तरी त्यांच्या जनावरांची व्यवस्था पाहिजे तशी असते काय, याचा विचार प्रत्येकानें आपल्या मनाशीं करावा, ह्मणजे त्याची खात्री होईल कीं, हा प्रकार दारिद्र्याचा नसून, केवळ अज्ञानाचाच आहे. गवळ्याच्या कसबाचें पूर्ण ज्ञान ह्मणजे, गाईह्मशींना न भितां त्यांत वापरणें, त्यांचा शेण गोठा कसा तरी करणें, त्यांचें दोन वेळ शक्य असेल तेवढें दूध पिळून काढणें; त्यावरील साय काढून घेऊन, तें निरसें ह्मणून विकणें, किंवा दुधांत वाटेल तसलें पाणी मिसळून तें निर्भेळ ह्मणून गिऱ्हाइकांस विकणें, इतक्या गोष्टींचें कसब त्यांचेजवळ असलें ह्मणजे पुरे, असें खुद्द गवळ्यास व गिराइकास देखील वाटत असतें!! पाणी न घातलेलें दूध उत्तम व पाणी घातलेलें वाईट एवढीच समजूत दूध घेणाऱ्या इसमाची असते. हा प्रकार एकंदरींत बरा नव्हे; व तो होईल तितक्या लौकर सुधारणें फार अगत्याचें आहे.

**दुधाची परीक्षाः**—उत्तम दूध कोणतें व वाईट कोणतें, हें ओळखण्याच्या पुष्कळ तऱ्हा आहेत. दुधाचा थेंब जमिनीवर टाकून तो जर जमिनींत लौकर जिरला नाहीं, तर तें दूध उत्तम आहे, असें कित्येक लोक समजतात. टिपकागदावर दुधाचा थेंब टाकून त्याची वरीलप्रमाणें परीक्षा करणारे कांहीं लोक आहेत. लोखंडाच्या पत्र्याची स्वच्छ पट्टी घेऊन, ती निरशा दुधांत बुडविली तर दुधांत पाणी किती आहे, हें समजून घेण्याची कित्येकांची रीत आहे व कित्येक तर दुधाचा थेंब नुसता जिभेवर टाकूनच दुधाची परीक्षा करितात. या सर्व तजविजी केल्या तरी, यांच्या मदतीनें दुधाची खरी परीक्षा होत नाहीं असें ह्मणावें लागतें. दुधाची खरी परीक्षा खालीं लिहिल्याप्रमाणें केली पाहिजे.

दुधाच्या अंगीं जो पौष्टिक धर्म आहे, तो त्यांतील सायीवर अवलंबून आहे. साय कमी असली कीं दूध निःसत्व होतें व तीच भरपूर असली कीं तें सत्वशील असतें. साय किंवा चरबीचा जो अंश दुधांत असतो तो कोणालाहि सहज काढून घेतां येतो. दुधांतील बाकीचे घटकावयव सहज रीतीनें वेगळे करणें शक्य नाहीं. तेव्हां दुधांतील साय किंवा चरबीचा अंश काढून घेतला आहे कीं काय, हें पहाणें ह्मणजेच दुधाची उत्तम परीक्षा करणें होय.

ह्मणून या सर्वांत बिनचूक व सशास्त्र रीतीनें दुधाची परीक्षा करणें ह्मणजे दुधांतील साईचें प्रमाण व विशिष्ट गुरुत्व पाहणें होय. चांगल्या दुधांत शंभरांत चार भाग साई असली पाहिजे, ह्मणजे ८० तोळ्यांत (एक पक्क्या शेरांत) ३$\frac{१}{५}$ तोळे साई धरली पाहिजे. यापेक्षां साई कमी येईल तर दूध वाईट ह्मणून समजावें. चांगल्या दुधाचें विशिष्ट गुरुत्व १०२८ असतें. हें विशिष्ट गुरुत्व काढण्याची रीती येणें प्रमाणेंः—

एक कांचेची भाग पाडलेली नळी घेऊन तींत दूध घालावें; व त्या दुधांत विशिष्ट गुरुत्व घेण्याची नळी घालावी. ह्या नळीला लॅक्टोमीटर ह्मणतात. ही बाजारांत १। रुपयापासून ५ रुपयेपर्यंत मिळते. ती दुधांत घातल्यावर तरंगत राहते. दुधाच्या सपाटीवर जो नळीवरील आंकडा दिसेल तो त्या दुधाचें विशिष्ट गुरुत्व समजावें. हें समजण्यास येथें एक चित्र दिलें आहे तें पाहावें. नंतर दुधांतून नळी काढून घेऊन दूध तसेंच भाग पाडलेल्या नळींत थंड जागीं ठेवावें व सात तासांनंतर दुधावर साईचा थर किती भाग जमला आहे तो पाहावा.




चांगल्या दुधावर शंभर भागांत ४ भाग साय असली पाहिजे, व त्याचें विशिष्टगुरुत्व १०२८ पासून १०३४ पावेतों असलें पाहिजे. १००:४ पेक्षां साईचें प्रमाण कमी असलें व विशिष्टगुरुत्व १०२८ पेक्षां कमी असलें, ह्मणजे दूध चांगलें नाहीं, असें ठरविण्यास कांहीं हरकत नाहीं.

दुधांत साईचें प्रमाण जास्त असलें तर विशिष्टगुरुत्व कमी होतें व दुधांत पाणी असलें तरीहि विशिष्टगुरुत्व कमीच भरतें. साईचें प्रमाण कमी असून इतर घटकावयव जर जास्त असले तर विशिष्टगुरुत्व जास्त होतें. ह्मणून दुधावरील साय काढून घेऊन, जर त्याचें विशिष्टगुरुत्व पाहिलें तर तें जास्त आहे असें नजरेस पडेल; व त्याच

दुधांत जर पाणी मिसळलें तर विशिष्टगुरुत्व पूर्वींप्रमाणेंच निघेल. सारांश इतकाच कीं नुसत्या विशिष्टगुरुत्वावरून दुधाची खरी परीक्षा व्हावयाची नाहीं, साईचें प्रमाण आणि विशिष्टगुरुत्व हीं दोन्ही पाहिलीं पाहिजेत.

गाईच्या ओटींतून दूध निघाल्यापासून तें मुलाच्या पोटांत जाईपर्यंत दुधाच्या ज्या निरनिराळ्या अवस्था होतात, त्यांतील प्रत्येक इतकी महत्वाची आहे कीं, तीविषयीं जर आपण घ्यावी तितकी काळजी घेतली नाहीं, तर दुष्ट परिणाम झाल्याखेरीज कधींहि रहावयाचे नाहींत. आजारी गाईचें दूध बाकीच्या दुधांत मिसळून सर्वच दूध खराब होतें; यासाठीं जी गाय आजारी असेल, तिचें दूध मुळीं नाशच करून टाकिलें पाहिजे, असा सुधारलेल्या देशांत कायदा आहे. तसा आमच्या देशांत कां नसावा, हें कळत नाहीं!! कायदे करून करून आमचें स्वास्थ्य इंग्रजांनीं बिघडवून टाकिलें, अशी कांहीं लोकांची ओरड सुरू आहे. अशा लोकांनां आमची ही सूचना अगदीं नापसंत पडेल, हें दिसतच आहे. पण लोक अडाणी; त्यांनां शास्त्रीय ज्ञान नाहीं व करून घेण्याची इच्छाहि नाहीं. अशा स्थितींत हजारों मुलाबाळांचे मृत्युमुखीं बळी पाडण्यापेक्षां या अविचारी लोकांवर कायद्याचें जोखड आणून ठेवणें रास्त होणार नाहीं काय? सरकाराचे कायदे नको असतील तर समाजाचे कायदे करा; पण कोणीकडून तरी आमच्या मुलाबाळांचें व आमचें या लबाडीपासून व रोगाच्या सपाट्यापासून रक्षण करा, असें आमचें अशा लोकांस विनयपूर्वक मागणें आहे.

गाईचें दूध मुलांच्या पोषणाला निरुपयोगी होतें, त्याचीं मुख्य चार कारणें आहेतः—

(१) गाईचा शारीरिक दोष.

(२) गाईची जोपासना नीट न करणें, व तिचें खाणेंपिणें नीट नसणें.

(३) दूध काढण्याच्या अयोग्य तऱ्हा.

(४) गाईच्या कासेंतून दूध काढल्यापासून तें मुलाच्या पोटांत आ-ईपर्यंतची त्याची व्यवस्था.

या चारी कारणांचा विचार आपण आतां क्रमवारीनें करूं.

## गाईचा शारीरिक दोष.

गाईचे पाय, स्तन, आंतडीं वगैरेंना रोग झाला असतां, त्यांचें दूध मुळींच उपयोगांत आणूं नये. गाय म्हातारी झाली असेल तर, तिचें दूध निःसत्व व पचपचीत असतें, तें उपयोगांत आणूं नये. नुकतीच व्यालेली जी गाय असेल, तिचें दूध उपयोगांत आणूं नये.

## गाईचें खाणेंपिणें.

हिरवा चारा घालून गाईला श्रम जर बेताचेच दिले, तर रगड दूध निघतें. तिला पाणीहि स्वच्छ निरोगी आणि बेताचें पाजिलें पाहिजे. गाईला जी वैरण घालावयाची त्यांत ज्या पदार्थांत नैट्रोजीनस घट-कावयव आहेत, असे पदार्थ असावे. असे पदार्थ म्हटले म्हणजे चंदी व हिरवा चारा हे होत. अशा पदार्थांच्या आंगीं दूध जास्त उत्पन्न करण्याचा गुण असतो.

मुलांना दूध पाजण्यासाठीं म्हणून ज्या ज्या गाई असतात, त्यांनां आंबलेलें अन्न, आंबोण किंवा इतर आंबलेले पदार्थ खाण्यास घालूं न-येत. दारूचे कारखानदार लोक, आपल्या कारखान्यांतील दारू तयार करून, उरलेला जो गोडा असतो, तो गवळी लोकांस विकतात व तो गोडा गवळी आपल्या गाईम्हशींना प्यावयास घालतात. हें बरें नव्हे. त्याच्या योगानें दुधांत अमली सत्व मिसळतें. तें दूध मुलांना बाधतें. तळीं, विहिरी, आणि खेडेगांवांत जीं डबकीं असतात, त्यांतील पाणी जनावरांस पिण्यास देऊं नये. ज्या ओढ्यांना जिवंत झरे आहेत, त्यां-

तील पाणी गाईंना पाजावें. हिरवट रंगाचें लांब सडक व बारीक असलेलें गवत चांगलें; गवताचें कांडें किंवा पेर फळेदार असावें. त्याला पानें चांगलीं तेजदार व सरपट लांब अशीं असावीं. काडी पोकळ नसावी. चांगल्या गवताची काडी तोंडांत घालून चावली तर ती किंचित् गोड लागते. चांगल्या गवताला एक प्रकारचा सुवास येत असतो, तो अनुभवानें सहज समजण्यासारखा आहे. कुसळांचें गवत किंवा फुलांचें गवत स्वस्त मिळतें खरें, पण तें गाईंना कधींहि घालूं नये. कडबा गवतापेक्षां चांगला. पण तो चांगला पोसलेला असला पाहिजे. गाईनें रानांत जाऊन चरावें व तेथेंच तिला पोटभर खाण्यास मिळावें हें उत्तम. मोकळ्या हवेंत गवत खाऊन, त्यावर स्वच्छ पाणी गाय जर पिईल तर, तिची वृत्ति नेहमीं आनंदी व संतोषित राहून ती मालकाला दूधहि जास्त देते, असा अनुभव आहे. गोठ्यांत बांधून गाईला कितीहि खाणें घातलें तरी, तें तिच्या आंगीं लागत नाहीं. ज्या गाईचें दूध मुलांनां पाजावयाचें आहे, त्यांनां पेंड घालूं नये. गाय व्याल्यापासून १२ दिवसपर्यंत तिचें दूध मनुष्यांनीं उपयोगांत आणूं नये. बाजरी, उडीद, किंवा कुळीथ हीं धान्यें खाण्यास घालण्यापूर्वीं तीं उकडावीं व त्यांत मिठ घालून, तो खिचडा गाईस खावयास द्यावा. खरकटे आंबलेले पदार्थ, भाजीचीं कुचकीं पानें, देंठ व आपल्या खाण्यापैकीं, आपणांला ज्यांचा कंटाळा आला असेल, असे जिन्नस गाईच्या खाण्यांत घालण्याची कित्येकांची वहिवाट आहे, ती बंद केली पाहिजे. कारण आपण जर आंबलेले पदार्थ तिच्या पोटांत घातले, तर दूध चांगलें कसें उत्पन्न व्हावें?

आतां आणखी एका अत्यंत किळसवाण्या प्रचाराविषयीं उल्लेख करून हें गाईच्या चंदीवैरणींचें प्रकरण संपवितों. ती चाल म्हटली म्हणजे गाई म्हशीला 'इरड' करण्यास सोडण्याची होय. या चालीबद्दल

आमच्यांतील कित्येक शहाण्या शहाण्या लोकांचा देखील फारच मोठा गैरसमज आहे. ते ह्मणतात कीं, सोनखतावर धान्याचें उत्तम पोषण होऊन, तें धान्य जर आपण खातों, तर त्याप्रमाणेंच 'इरड' करून गाई-ह्मशींनीं आपलें पोषण करण्यास काय हरकत आहे? या तर्कशास्त्राची सरणी जरा लांबवर खेंचली तर, आपण मनुष्यें जगांतील यच्चावत पदार्थ कोणत्या ना कोणत्या तरी रूपानें खाऊन टाकितों, असें आपणांस कबूल करावें लागेल. पण त्यांत सूक्ष्म विचार एवढाच आहे कीं, आपल्या पोटांत अत्यंत घाणीपासून निर्माण झालेले पदार्थ जरी जात असतील, तरी ते मूळ पदार्थ आणि त्यांपासून बनलेले इतर जिन्नस यांमध्यें केवढें तरी मोठें अंतर असतें!! तसें या दुधाच्या प्रकारांत होत नाहीं. गाईनें काल जें कांहीं खाल्लें असेल, तेंच दुधाच्या रूपानें आपल्या पोटांत ७० किंवा ७२ तासांनीं जाणार आहे. अर्थात इतक्या मुदतींत, त्या खालेल्या पदार्थांत बरेच रासायनिक फेरफार झालेले असतात, पण ते मनुष्याला मानवतील अशा प्रकारचे झालेले नसतात. त्या दुधापासून मनुष्यांची प्रकृती बिघडते व त्यांनां ताप येऊं लागतो. त्या पदार्थाची घाण इतकी भयंकर असते कीं, तसलें दूध किंवा तसलें दहीं नाकाशीं नेववत देखील नाहीं. हा सर्व प्रकार वास्तविक खरा असतांनां आमच्या समाजांत, अशा कांहीं व्यक्ति आहेत कीं, त्यांच्या घरच्या दुभत्या जनावरांनां भंग्याचें काम ते रोजच्या रोज करावयास लावितात. या मूर्खपणाला दुसरी जोड जर कदाचित् कोठें मिळालीच तर ती, असल्या मूर्ख लोकांनीं जेथें गांवें वसविलीं असतील, त्याच ठिकाणीं मिळेल, इतर ठिकाणीं खास मिळणार नाहीं.

## गुरांचे गोठे.

गुरांचे गोठे स्वच्छ मोकळ्या हवेच्या ठिकाणीं असावे. आपल्या गुरांचे गोठे बहुधा शौचकूपाजवळ असतात. तें बरें नाहीं. जनावरें

मनुष्यांप्रमाणेंच श्वासोच्छ्वास करितात व शौचकूपांतील घाणवायू त्यांच्या नाका तोंडावाटे फुप्फुसांत गेले तर, त्यांचा परिणाम त्यांच्या शरीरप्रकृतीवर व त्यांपासून निघालेल्या दुधावर होणार नाहीं काय? शौचकूपाजवळ गोठे बांधणारांनां ही कल्पना सुचत देखील नाहीं, हें मोठें नवल आहे!! गोठे बांधण्यास जे दगड, विटा किंवा इतर सामान घ्यावयाचें, तें असें असावें कीं, त्यांत पाणी मुरून बसूं नये. वर जें पाणी पडेल तें आंत न मुरतां एकदम वाहात जाईल व गटारास जाऊन मिळेल, अशी गोठ्याच्या जमिनीची रचना असावी. गोठ्यांतील सर्व पाणी व जनावरांची लघ्वी सांठण्यासाठीं, गोठ्यापासून कांहीं अंतरावर एक पक्का हौद बांधलेला असावा. व त्या हौदांत दोन्ही बाजूंचीं गटारें नेऊन सोडलेलीं असावीं. तो हौद रोज दोन वेळां उपसून रिकामा करावा. त्यांतील घाण घराजवळच कोठें तरी फेंकून देऊं नये. म्युनिसिपालिटीच्या गाडींत घालून, ती घाण गांवाच्या बाहेर घालवावी व म्युनिसिपालिटी नसेल तर, घरवाल्यानें ती तजवीज स्वतःच ठेविली पाहिजे. जनावरांनां देखील माणसाप्रमाणेंच स्वच्छता, उजेड, हवा, व नीटनेटकेपणा आवडतो. गाय व घोडा यांना तर ह्या गोष्टी फारच प्रिय आहेत. यासाठीं गाईच्या गोठ्याला पांढरा रंग द्यावा. पण त्या रंगांत कांहीं तरी काळा पदार्थ मिसळून तो काळसर करावा. नुसता पांढरा रंग देऊं नये. रंगांत चुन्याचा अंश बराच असावा कारण चुन्याच्या आंगीं दुर्गंधि नाश करण्याचा गुण आहे. गोठा चारी बाजूंनीं मोकळा असला पाहिजे. याचा अर्थ रात्रंदिवस जनावरांच्या आंगावरून थंडीवारा जातं असावा, असें नाहीं. घरांनां जशा खिडक्या असतात तशा गोठ्यालाहि असाव्या व स्वच्छ हवा आणि उजेड यांचा कमजास्ती पुरवठा जसा पाहिजे असेल, त्या मानानें त्या खिडक्या बंद कराव्या अगर उघड्या ठेवाव्या. एकाच गोठ्यांत दाटीदाटीनें पुष्कळ जनावरें बांधूं नयेत.

या वरील वर्णनाशीं जुळतील असे किती गोठे आपण पहातों, याचा विचार प्रत्येकानें करावा. इतर ठिकाणची गोष्ट तर राहूं द्या. पण श्रीमंत जहागीरदारांच्या जनावरांसाठीं बांधिलेले गोठे व कांहीं कांहीं राजे लोकांच्या जनावरांचे गोठे जे आम्हीं पाहिले आहेत, ते वरील वर्णनाशीं मुळींच जुळून असत नाहींत. या वस्तुस्थितीचें कारण अज्ञान कीं दारिद्र्य याचा विचार वाचकांनींच करावा. हजार रुपये किंमतीचा घोडा घ्यावयाची ऐपत आहे, त्याची नोकरी करावयास ८ रु. पगारदार नोकर ठेवावयाची शक्ति आहे व घोड्याप्रीत्यर्थ दरमहा १०–१५ रुपयांची चंदी वैरण खर्च होते, पण घोड्याचें बांधण्याचें ठिकाण घरांतील ओसरी किंवा शौचकूपाजवळील एक भिकार छप्पर, अशी स्थिती असते, याचें कारण अज्ञान कीं दारिद्र्य! रानांतून गाई परत येतांना त्यांना पळवीत आणूं नये. त्या फार बुजऱ्या असतात. यासाठीं त्यांना भय वाटेल अशा वाटेनें त्यांना आणूं नये. गाय हें जनावर फारच नाजूक असतें. तिच्या मनावर या गोष्टींचा परिणाम तात्काळ होऊन ती दूध कमी देऊं लागते. असा अनुभव आहे.

## दूध काढण्याच्या तऱ्हा.

आपण स्वारीचा घोडा जसा राखतों, तशीच गायहि राखली पाहिजे. तिची सेवा करणें हें महत्पुण्य आहे. तिची आपण सर्वांनीं पूजा केली पाहिजे. कारण ती आपणां सर्वांना केव्हांना केव्हां तरी, मातेच्या ठिकाणीं उपयोगीं पडलेली आहे. हा तिचा उपकार आपण नेहमीं स्मरला पाहिजे; आपण तिला दुःख देऊं नये. ' तिचें दूध काढण्याचे पूर्वीं तिची मर्जी सुप्रसन्न राहील अशी तजवीज ठेवावी. एकानें तिचे मागले पाय बांधणें व दुसऱ्यानें भला थोरला सोटगा हातांत घेऊन तिच्या समोर यमदूतासारखें उभें राहणें, आणि तिसऱ्यानें तिचें दूध पिळणें, हा प्रकार ममतेचा आहे कीं काय, तें कोणीहि सांगेल.

पण असे नानातऱ्हेचे निर्दयपणाचे मासले आपण केव्हां केव्हां पाहतों. ते पहाण्याचे प्रसंग येऊं नयेत. दूध काढण्याच्या पूर्वीं तिची कास स्वच्छ धुवावी. व ती फडक्यानें पुसून कोरडी करावी. दूध पिळणाऱ्या मनुष्याचे हातहि धुतलेले व पुसून स्वच्छ केलेले असावे. दुधाचीं भांडीं आधणाच्या पाण्यानें धुऊन पुसून कोरडीं करून ठेविलेलीं असावीं. तीं भांडीं फडताळांत अगर पेटींत ठेऊं नयेत. तीं मोकळ्या हवेंत असावीं. दूध काढल्याबरोबर, तें तापत ठेवूं नये. किंवा रतिबास घालावयाचें असेल तरीहि तें घालूं नये. काढल्याबरोबर तें ऊन असतें, तें निवूं द्यावें व नंतर एका मोठ्या भांड्यांत पाणी घेऊन, त्यांत तीं दुधाचीं भांडीं ठेवावीं, ह्मणजे तें बरेंच थंड होईल. फारनहैट ६० अंशांपेक्षां उष्णता त्याच्या अंगीं असतां कामा नये. दूध थंड केलें ह्मणजे, त्यावर जी साय जमते, ती आपण दूध ऊन करून जी साय काढतों, त्यापेक्षां फार चांगली असते. सभोंवतीं बर्फ ठेऊन ४० अंश फारनहैट पावेतों तें थंड करून ठेवणें अनुकूळ असेल तर फारच चांगलें. दूध जितकें थंड ठेवितां येईल तितकें चांगलें, कारण त्यामुळें तें नासण्याची भीति नसते. शिळें दूध मुलाला कधींहि घालूं नये. सकाळीं काढलेलें दूध संध्याकाळपर्यंत व संध्याकाळीं काढलेलें सकाळपर्यंत फार तर घालावें. पुष्कळ गाईचें दूध एकत्र करून तें मुलांस पाजणें फार चांगलें; कारण या योगानें एखाद्या गाईच्या दुधांत जर कांहीं दोष असला तर तो सर्व दुधांत वांटला जाऊन त्या दुधापासून वाईट परिणाम होण्याची भीति फारशी रहात नाहीं. जी गाय नियमित वेळीं गर्भ धरीत नाहीं, तिचें दूध मुलास पाजूं नये. मुलांसाठीं ह्मणून घरांत जर गाय बाळगली असेल तर, तिचे दोन नियमित सड मुलासाठींच राखून ठेवावेत व त्यांतील दूध मुलास घालावें. दोहोंतील दूध पुरत नसेल तर तीन ठेवावे, पण

नियमानें त्यांतीलच दूध मुलांस घालीत जावें. घरांत बाळगलेल्या गाईचें दूध मुलास मानवेनासें झाल्यास जनावरांच्या वैद्यास विचारून, गाईच्या खाण्यांत फरक करावा, ह्मणजे दुधांतहि फरक होईल.

## दुभत्याची व्यवस्था.

दूध घरीं आल्यावर, तें वर लिहिल्याप्रमाणें थंड केलें नसेल तर आपण करावें; व नंतर अगदीं मंदाग्नीवर तापत ठेवावें. आपल्या लोकांत दूध तापविण्यासाठीं "थारळें" करण्याची जी व्यवस्था आहे, ती फार चांगली आहे. त्या व्यवस्थेच्या योगानें दूध हळू हळू पण खूप तापत असतें व त्यांत जर कांहीं आगंतुक वायु शिरले असतील तर ते उष्णतेनें नाहींसे होतात. तापविण्याचे योगानें साय असेल तेवढी आपोआप वर येऊन तरंगूं लागते. अशा रीतीनें ६ किंवा ७ तास दूध तापूं दिलें ह्मणजे पुरे आहे. पण ज्या घरांत असें करतां येणें शक्य नसेल, त्या घरच्या बायकांनीं मुलाला पाजण्याचें दूध एकदम आणून तें उकळूं लागे पावेतों तापवावें व मग त्याचा उपयोग करावा. तें उकळल्यावर मुलाला जितके वेळ पाजावयाचें असेल, तितक्या प्रत्येक वेळच्या निरनिराळ्या बाटल्या भरून त्या निरनिराळ्या ठेवाव्या. एखाद्या खेपेचें दूध उरलें तर त्याचा उपयोग फिरून पाजण्याकडे करूं नये. थारळ्याचा एक मात्र दोष आहे तो हा कीं, दूध तापविण्याचें जें खापराचें भांडें असतें, त्याला आंतून जिल्हई नसल्याकारणानें, तें कितीहि स्वच्छ केलें व घांसलें तरी त्यांत शिळ्या दुधाचे कण हे रहातातच. ह्मणून खापराचें भांडें या कामासाठीं वापरूं नये. गुळगुळीत केलेलें व जिल्हईचें मातीचें भांडें मिळेल तर तें वापरावें. नाहींच तर कसल्याहि पत्र्याचीं भांडीं चांगली कल्हई करून वापरण्यास कांहीं हरकत नाहीं.

---

# प्रकरण नववें.

## वरील दूध.



हान मुलांच्या मृत्यूचें प्रमाण पाहिलें तर असें दिसून येतें कीं, तीं जन्मापासून पहिल्या वर्षींच फार मरतात. दुसऱ्या वर्षी मरणारीं कमी, तिसऱ्या वर्षी मरणारीं फार कमी, असें होतां होतां, पांच वर्षांचें मूल झालें ह्मणजे, त्याला निष्काळजीपणाच्या संगोपनापासून मरणाचें भय विशेषसें नसतें, असें ह्मणण्यास कांहीं हरकत नाहीं. पांच वर्षांचीं, किंवा त्यापुढील वयाचीं मुलें मरतच नाहींत, असें नाहीं. पण, जोपासनेच्या नियमांविरुद्ध आईबापांनीं वर्तन केलें, ह्मणून तीं मुलें मेलीं, असें होण्याचा संभव पुढें पुढें कमी कमी होत जातो. पहिल्याच वर्षी मुलांच्या मरणाची संख्या जास्त कां असते, व पुढें पुढें ती कमी कमी कां होत जाते, याचा विचार केला तर असें आढळून येतें कीं, जन्मल्याबरोबर मुलें अगदींच परतंत्र व दुसऱ्यावर अवलंबून असणारीं असतात. आपल्या मनांत काय आहे, हें त्यांस दुसऱ्यास समजून सांगतां येत नाहीं. मुलाच्या मनांत असावें एक आणि व्यवस्था करणाऱ्यानें कांहीं तरी भलतीच व्यवस्था करावी; असा प्रकार बहुधा चाललेला असतो. मुलाचें पोट दुधानें पूर्ण भरलेलें असून, त्याला अजीर्ण झालें ह्मणून तें रडत असतें, व मुलाची निगा करणारीं माणसें समजतात कीं, त्याला भूक लागली आहे. तीं त्याला दूध घालतात व तें जास्तच रडूं लागतें व अजीर्णाच्या वेदना जास्त होऊन तें मूल केव्हां केव्हां मरणहि पावतें. हा एक प्रकार सांगितला. असे शेंकडों प्रकार मूल अगदींच परस्वाधीन असतांना होत असतात. व अशामुळेंच पहिल्या वर्षी मुलांच्या मृत्यूचें प्रमाण जास्त पडतें. आई जिवंत आहे, तिची प्रकृती

उत्तम आहे, मुलाला पुरेसें दूध तिला येत आहे, ती मुलाला अंगावर पाजीत आहे व आईचें वर्तन वैद्यशास्त्राच्या नियमांप्रमाणें होत आहे, अशी स्थिति असेल तर अशा आयांच्या मुलांतील मृत्यूचें प्रमाण खरो-खरच फार कमी असतें. पण कित्येक मुलें इतकीं कांहीं दुर्दैवी असतात कीं, आईच्या पोटांतून तीं बाहेर पडल्याबरोबरच आईला मारून टाकितात, किंवा ती जिवंत असलीच तर तिला दूधच येत नाहीं, किंवा तें आलेंच तर तें मुलाला पाजण्याजोगें नसतें!! अशा स्थितींत त्या मुलाची आई असूननसून त्याला सारखीच. त्याला भूक लागली ह्मणजे त्याला वरील दूध घातलें पाहिजे, अशी स्थिति असते. वरील दूध घालण्याच्या कृतींत जे दोष घडतात, त्यामुळें पुष्कळच मुलें मरण पावतात. यासाठीं वरील दूध घालण्याच्या कामीं कोणकोणत्या चुका होतात त्याविषयीं विचार करून, त्या न होण्यास काय काय तजविजी योजिल्या पाहिजेत, याविषयीं विचार करणें अवश्य आहे.

मुलाची आई तें जन्मल्याबरोबर किंवा पुढें कांहीं दिवसांनीं मेली ह्मणजे, त्याचें पालनपोषण कोणी तरी घरांतील इतर माणसें करीत असतात. या माणसांपैकीं, कांहीं कांहीं अशीं असतात कीं, तीं मुलाची काळजी वाजवीपेक्षां फाजील घेतात व त्यामुळेंच मुलें मरण पावतात. आईविना मूल आहे, अशी कल्पना घरांतील ह्मातार्‍या बायकांच्या मनांत वारंवार येऊन, त्यांना मुलाबद्दल फार हळहळ वाटत असते व त्याचें कोणीकडून तरी बरें व्हावें ह्मणून त्या आपल्या ज्ञानाप्रमाणें व शक्तीप्रमाणें सर्व उपचार करित असतात. पण त्यांची ही वाजवीपेक्षां फाजील कळकळ मुलाच्या शरीरप्रकृतीला मानवत नाहीं व तें आजारी पडतें!! दुसरा प्रकार याच्या अगदीं उलट असतो. मुलाची आई मरण पावली कीं, त्याची काळजी वाहणारीं ह्मणून जीं माणसें असतात, तीं इतकीं कांहीं बेफिकीर किंवा बेपरवा असतात कीं, मूल जगलें काय

आणि मेलें काय, त्यांना त्याविषयीं मुळींच दिक्कत वाटत नसते. सवत, जाऊ, नणंद किंवा एखादा हाडवैरी नातेवाईक यांच्या ताब्यांत, आई नसलेलें मूल गेलें ह्मणजे, त्या मुलाची अवस्था काय होत असेल, याची कल्पना वाचकांनींच करावी. आह्मी ह्मणतों हा अगदीं अबाधित नियमच आहे असें नाहीं. वरील वर्गांत, उत्कृष्ट जावा, सर्वोत्तम नणंदा व फार ममताळू अशा अगदीं परक्या बायका नसतील असें नाहीं. कित्येक जावा, सवती, नणंदा किंवा परक्या बायादेखील अशा असतात कीं, मुलाची आई मेली असूनहि त्याची शुश्रूषा त्या पोटच्या मुलाच्या पेक्षांहि जास्त करितात व आईवेगळीं मुलें लहानाचीं मोठीं करितात. उत्तमरीतीनें जतन करून, केव्हां केव्हां वाजवीपेक्षां जास्त काळजी घेतल्यामुळें व केव्हां केव्हां योग्य ती काळजी न घेतल्यामुळें, मुलावर परिणाम एकच घडून येतो. पहिल्या प्रकारांत अति मोहानें मुलांची जोपासना शास्त्रीयरीतीनें होत नाहीं. व दुसऱ्या स्थितींत ती करण्याची इच्छाच नसते. एवंच दोन्ही प्रकारांचा परिणाम गरीबबापड्या मुलांवर एकच होत असतो. आईविना मूल आहे, तेव्हां त्याला काय खाऊं घालूं नि काय न घालूं, असें घरांतील ममताळू आजीबाईनां किंवा इतर वृद्ध बायकांनां वाटून, त्या नानातऱ्हेचे पदार्थ मुलाच्या पोटांत अळेंबळें भरीत असतात. याच्या उलट प्रकार निर्दय किंवा बेफिकीर पालन करणाऱ्यांचा होऊन, मुलाच्या पोटांत नियमितपणें व त्याला पचेल असें कांहींच जात नाहीं. सारांश दोहोंचा परिणाम मुलाला अनिष्ट असाच होतो!! हा अनिष्ट परिणाम न होऊं देण्यास खालील गोष्टींची पूर्ण माहिती करून घेतली पाहिजे.

(१) बाहेरील दुधावर मुलाचें पोषण करावयाचा प्रसंग आला तर या वरील दुधाच्या संबंधानें सर्व माहिती आधीं करून घेतली पाहिजे.

(२) मुलाला वर दूध घालावयाचें तें कसें घालावें, याविषयीं माहिती असली पाहिजे.

(३) त्या दुधांत कोणकोणते गुण असले पाहिजेत तें माहित करून घेतलें पाहिजे.

(४) तें दूध किती घातलें पाहिजे याविषयीं माहिती असणें जरूर आहे.

(५) तें केव्हां केव्हां घातलें पाहिजे, हें माहीत असणें जरूर आहे.

(६) वर लिहिलेल्या सर्व गोष्टी योग्य प्रकारें झाल्या आहेत कीं नाहीं हें समजण्याचें सामर्थ्य आंगीं आणून घेतलें पाहिजे.

"वरचें दूध" या शब्दांचा अर्थ असा आहे कीं, आईच्या दुधाव्यतिरिक्त जें दूध तें.

वरदुधाचे मुख्यत्वेंकरून चार प्रकार आहेतः—

१ दूध पाजणाऱ्या दाईचें दूध.

२ गाढवीचें दूध.

३ बकरीचें दूध.

४ गाईचें दूध.

वरदूध घालण्याचा प्रसंग आल्यास तें वरील अनुक्रमापैकीं आपणांस जें शक्य असेल तें घालावें. जन्मदात्या आईचें दूध आणि तिच्याच स्थितींत असणाऱ्या दाईचें दूध यांत विशेष फरक नाहीं, असें ह्मणावें लागतें. तरी पण आईचें प्रेम, तिचा स्वभाव व मुलाबद्दल तिला नैसर्गिक रीतीनें पान्हा फुटणें, हे गुण दाईच्या आंगीं असणें अशक्यच आहे व रसायनशास्त्ररीत्या, दोहों दुधांतील घटकावयव अगदीं एकच आहेत, असें दिसून आलें तरी, दाईचें दूध अगदीं सर्व प्रकारें आईच्या दुधाची बरोबरी करील, असें ह्मणतां यावयाचें नाहीं. शास्त्रीय दृष्टीनें तीं दोन्हीं दुधें एकच आहेत. पण आईच्या दुधांत जो एक प्रकारचा प्रेमरस भरलेला असतो, तो दाईच्या दुधांत अगदीं प्रथम प्रथम तर मुळींच नसतो, असें ह्मणणें भाग आहे. दाईच्या अंगावर पुष्कळ

दिवस मूल प्यालें, तिचें त्याच्यावर मन बसलें व त्याच्याबद्दल तिचें अंतःकरण कळकळूं लागलें ह्मणजे, तिच्या दुधांतहि प्रेमरसाचा कांहीं अंश येत असेल हें खरें; तरी पण तें दूध आईच्या प्रेमरसाची बरोबरी कधींहि करूं शकणार नाहीं. वरदूध घालण्यासाठीं दाई ठेवण्याचा प्रसंग आला तर, ती मानसिक स्थितीनें आणि शारीरिक स्थितीनें मुलाच्या प्रत्यक्ष आईसारखीच कधींहि व्हावयाची नाहीं. मानसिक स्थिति ह्मणजे तिचा स्वभाव, तिचें मुलांविषयीं प्रेम, तिची बुद्धिमत्ता व तिची एकंदर स्थिति या गोष्टींचा विचार केला पाहिजे. तिच्या शारीरिक स्थितीचा विचार करावयाचा ह्मणजे, तिच्या शरिरांत कांहीं रोग झाला आहे कीं काय, तें पहावयाचें, तिची प्रकृति दुरुस्त आहे कीं नाहीं, हें तपासावयाचें, ती एकंदर किती वेळां बाळंतीण झाली आहे, याचा विचार करावयाचा, व होतां होईल तों मुलाच्या आईची आणि त्या दाईची सर्व प्रकारें स्थिति जवळ जवळ एकच आहे, असें पाहून मग तिचे स्वाधीन तान्हें मूल करावयाचें. वरील दोन्ही स्थितींतील फरक कळले तर, आईचें दूध आणि दाईचें दूध यांत शास्त्रीय दृष्टीनें कांहींच फरक नाहीं, असें ह्मणण्यास कांहीं नड नाहीं.

आतां मुलाची आई, मुलाचा जन्म होतांच मरण पावली असली किंवा ती जिवंत असूनहि, तिला दुसऱ्या कांहीं शारीरिक व्यथेमुळें अंगावरचें दूध मुलाला घालतां येत नसलें, तरच दाईची किंवा वरील दुधाची गरज लागावयाची हें उघडच आहे. असा प्रसंग आला तर शक्य असेल तर दाई ठेवावी, हें उत्तमच होय. तसें करणें शक्य नसेल तर गाईचें दूध वर घालावें हेंच योग्य आहे. दूध पाजण्यासाठीं दाई कशी असावी वगैरे माहिती निराळ्या ठिकाणीं दिली आहे, तेव्हां आतां आपणास फक्त गाईचें किंवा इतर जनावरांचें वर दूध घालण्याचा प्रसंग आल्यास, तें कसें घालावें, याच गोष्टीचा विचार करणें आहे.

मूल जन्माला आल्याबरोबर त्याच्या पूर्वीच्या स्थितींत व या नवीन स्थितींत कितीतरी महदंतर पडलेलें असतें, याचा विचार केला असतां परमेश्वरी लीलेचें मोठें कौतुक वाटतें. गर्भाशयांत असतांना, तें एका प्रकारच्या अतिशय नरम, उबदार व तलम अशा आच्छादनांत गुंडाळलेलें असतें. गर्भाशयांत अंधार कितपत असतो, याचें वर्णन करणें तर शक्यच नाहीं. खरोखरीच जर त्या अंधाराचें यथातथ्य वर्णन कोणाला करावयाचें असेल, तर त्यानें जाणतेपणीं एकवार गर्भवासच पतकरला पाहिजे, ह्मणजेच त्याला ती कल्पना अगदीं बरोबर करितां येईल. गर्भाशयांतील मुलाच्या शरिराभोंवतीं जीं सूक्ष्म आच्छादनें परमेश्वरानें निर्माण केलेलीं असतात, त्यांतील तलमपणा, त्यांतील मार्दव आणि त्यांतील उबदारपणा यांचा लक्षांश देखील आंगीं असलेला एखादा पदार्थ या जगांत मानवी कृतीनें होणें शक्यच नाहीं. गर्भवासांत मुलाच्या शरीराची उष्णता जवळ जवळ ९९° फारनहैट मापानें असते. तेथें त्याचें पोषण आईच्या रक्तावर होत असतें. मुलाला तें रक्त पचविण्याचें कारण मुळींच पडत नाहीं, अशी योजना परमेश्वरानें करून ठेविलेली असते. त्या रक्ताच्या आंगीं असे कांहीं गुण असतात कीं, त्यामुळें तें मूल वाढत असतें. आईच्या पोटांतून बाहेर पडल्याबरोबर हा सर्व प्रकार एकदम बदलून जातो. तें जें अगदीं बंद अशा पेटींत कोंडून ठेविलेलें असतें, तें उघड्या हवेवर मोकळें पडतें. ईश्वरनिर्मित उबदार व तलम कवच त्याच्या अंगावरचें फुटून तें थंडीवाऱ्यांत अगदीं उघडें पडतें. व एकदम थंडी लागल्यामुळें तें बाहेर पडल्याबरोबर रडूं लागतें. थंडीवारा किंवा उबदारपणा यांतील भेद त्याला कळून तें रडतें, असा प्रकार नाहीं. पण आतांपर्यंत जें होतें, तसें आतां नाहीं, ह्मणून त्याच्या शरिराला वेदना होतात, व तें रडूं लागतें. रडण्यामुळें श्वासोच्छ्वासाचें काम सुरू होतें. आतांपर्यंत श्वासोच्छ्वास

करणें ह्मणजे काय, हें देखील मुलास माहित नसतेंच. श्वासोच्छ्वासाबरोबरच रुधिराभिसरण सुरू होतें. रुधिराभिसरण सुरू झालें कीं, शुद्ध पदार्थांचें रक्त बनणें आणि अशुद्ध पदार्थ मलाच्या रूपानें बाहेर फेंकून देणें हींहि कामें सुरू होतात व फेंकून दिलेल्या पदार्थांऐवजीं दुसरे शुद्ध पदार्थ पोटांत गेल्याखेरीज चालतच नाहीं, ह्मणून भुकेच्या रूपानें त्या पदार्थांची मागणी चाललेली असते. दूध किंवा इतर पदार्थांच्या योगानें आपण मुलांच्या शरिरांत तसल्या सत्वाची भर करीत असतों. हा सर्व प्रकार होत असतांना मुलाच्या शरीराच्या सर्व अवयवांना थोडें-बहुत चलनवलन मिळतच असतें व ते जे त्याला श्रम होतात ते भरून काढल्याखेरीज तें जगावयाचें नाहीं, हें अगदीं उघडच आहे. जन्मापासून मुलाचा बराच काळ झोंप, पिणें, हवेंत हातपाय उडविणें व मोठें होणें या चार कृत्यांत जात असतो. यासाठीं आपण जें अन्न मुलाला देणार, त्यांत खालील गुण अवश्य असले पाहिजेत.

( १ ) त्याच्या अंगांत ऊब राहिली पाहिजे, यासाठीं अन्नांत चरबीचा अंश असणें जरूर आहे.

( २ ) त्याच्या शरिराला जो व्यायाम होतो, तो भरून निघून त्याची वाढ चालू राहील, असा त्या अन्नांत गुण पाहिजे; ह्मणजे तें अन्न शरिराची वृद्धि करणारें असलें पाहिजे. तें उत्साहक असण्याची गरज नाहीं.

हे सर्व गुण परमेश्वरानें आईच्या दुधांत अगदीं सप्रमाण ठेविले आहेत. त्या दुधांत साखर, चरबी, क्षार आणि दहीं हीं द्रव्यें योग्य प्रमाणानें असतात. आणि कारबोहायड्रेटस् (उत्साहकद्रव्यें) फारच कमी प्रमाणानें असतात. साखर आणि चरबी आणि दहीं हीं शरीराच्या वाढीस अवश्य अशीं द्रव्यें आहेत. यांच्या योगानें शरिरांत उष्णता उत्पन्न होते. कारबोहायड्रेटस् नांवाचे जे पदार्थ आहेत, ते उत्साहक असतात. यासाठीं लहान मुलाला जें वरील अन्न घालावयाचें तें असें असलें पाहिजे कीं,

साखर, चरबी, दहीं आणि क्षार हीं त्यांत अवश्य असलीं पाहिजेत. हीं चारी द्रव्यें दुधांत सप्रमाण असतात. ह्मणून मुलांना दूध हेंच उत्तम अन्न आहे, असें मानिलें आहे. मुलांना योग्य असें दुसरें कोणतेंहि अन्न परमेश्वरानें पृथ्वीवर निर्माण केलेलें दिसत नाहीं. तेव्हां सर्वत्रांनीं मुलांना दूधच दिलें पाहिजे, असा त्याचा संकेत असला पाहिजे, हें उघड आहे. आईचें दूध हें मुलाला सर्वोत्तम अन्न होय, हें तर उघडच आहे; पण तें जर नच मिळेल तर गाईच्या दुधावर गुजारा करून घेणें भाग आहे. आईच्या दुधांत व गाईच्या दुधांत मुख्य जो फरक असतो, तो हा आहे कीं, गाईचें दूध मुलांना लवकर पचत नाहीं, ह्मणून तें जर पाजण्याचा प्रसंग आला तर तें होतां होईल तितकें आईच्या दुधासारखें करून द्यावें, हें इष्ट आहे.

मुलांना घालण्यासाठीं गाईचें दूध खालील रीतीनें तयार करावें:—

(१) एक पावशेर ताजें दूध घेऊन तें तापवून ८ तास तसेंच ठेवावें ह्मणजे त्यावर आपोआप साय जमते, ती साय काढून घ्यावी, व बाकी राहिलेलें दूध तसेंच ठेवावें. दुसरें आणखी अर्धाशेर दूध घेऊन, तें तापवावें. त्यांत ती पूर्वींच्या दुधावरील साय मिसळावी. साय काढून घेतलेलें जें दूध राहिलेलें असतें, त्याला थोडेंसें विरजण लावून तें पंधरा मिनिटें ठेवावें, ह्मणजे तें साधारण आंबट होईल. हें आंबट झालेलें दहीं घुसळावें व त्याचें ताक तयार करून, तें उकळावें व बारीक मलमलीच्या फडक्यांतून गाळून घ्यावें आणि त्यांत पाऊण तोळा दुधाची साखर मिसळावी. ही साखर नुसत्या दुधापासून तयार केलेली असते व ती मोठमोठ्या शहरीं बाजारांत विकत मिळते. ती नच मिळेल तर साधी पिठी साखर घालण्यास हरकत नाहीं. साखर घातलेलें हें ताक, पूर्वी साय मिसळलेल्या अच्छेर दुधांत मिसळावें व तें मिश्रण मुलांस पाजावें. या मिश्रणाचा उपयोग १२ तासांत केलाच पाहिजे. नाहीं तर तें

निरुपयोगी होऊन फेंकून द्यावें लागतें. या कृतीनें तयार केलेलें दूध मुलांना पाजावें. ही कृति अगदीं उत्तम आहे, पण थोडी कठीणहि आहे, यासाठीं त्यापेक्षां सोपी कृति खालीं दिली आहे. त्याप्रमाणें तयार करून मुलाला दूध पाजलें तरी हरकत नाहीं.

(२) दुसरी कृतिः—

२ भाग साय.

३ भाग साईखेरीज दूध.

१० भाग साखरेचें पाणी.

१ भाग चुन्यावरील निवळी.

या रीतीनें दूध तयार करून तें मुलांस पाजावें.

वरील पदार्थांत साखरेचें पाणी म्हणून जें लिहिलें आहे, तें तयार करण्याची कृति अगदीं सोपी आहे. ती अशी कीं, पक्का पावशेर पाणी घ्यावें, तें आधण येईपर्यंत उकळावें व त्यांत सवा तोळा पिठी साखर घालावी.

दूध कोणत्याहि रीतीनें तयार केलें तरी हरकत नाहीं. पहिली रीत उत्तम आहे, पण फार त्रासदायक आहे. दुसरी थोडी कमी त्रासाची आहे, येवढेंच. दोन्ही प्रकारचें दूध मुलाला मानवतें. कारण गाईच्या दुधांत व आईच्या दुधांत जो फरक असतो, तो वरील कृतीनें निघून जाऊन, गाईचें दूध आईच्या दुधासारखेंच बहुतेक होतें, असें म्हणण्यास नड नाहीं. अशा प्रकारें तयार केलेलें दूध, मूल ९ महिन्यांचें होईपावेतों त्याला पाजावें.

गाईच्या दुधापेक्षां गाढवीचें दूध मुलांना चांगलें मानवतें, हें खरें आहे. पण त्या दुधाला एकप्रकारचा दर्प येत असतो, म्हणून मुलांची त्यावर भक्ति बसत नाहीं. शिवाय या जनावराचें दूध सहज रीतीनें मिळण्यासारखेंहि नसतें, म्हणून गाईच्या दुधावरच सर्वांची भिस्त येऊन पडते, हें उघड आहे. गाईच्या दुधाला वास नसतो, तें

पाहिजे तेथें व पाहिजे तेवढें मिळतें व तें स्वस्तहि असतें. या गुणांमुळें त्याचा प्रसार सर्वत्र झाला आहे, हें उघडच आहे.

आतां लहान मुलाला हें तयार केलेलें दूध किती द्यावें, याविषयीं विचार केला तर असें दिसून येतें कीं, त्याचा कोठा दिवसानुदिवस वाढत चाललेला असतो व त्या वाढत्या प्रमाणाला बेतवार होईल, इतकें दूध मुलाला पाजलें पाहिजे. कोठा कसकसा वाढत जातो, तें खालील कोष्टकावरून समजेलः—

| वय. | पहिला आठवडा. | चवथा आठवडा. | आठवा आठवडा. | बारावा आठवडा. | सोळावा आठवडा. | विसावा आठवडा. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| तोळे. | २ १/२ | ३ ३/४ | ८ | ८ १/३ | ८ ५/६ | ९ |

मुलाच्या कोठ्यांत कोणत्या आठवड्यांत किती दूध मावून घेण्याची शक्ति असते, हें वरील कोष्टकावरून कळून येईल. पहिल्या दोन महिन्यांत मुलाच्या कोठ्याची वाढ फारच झपाट्यानें होत असते. पहिल्या महिन्यांत मुलाच्या आहाराचें प्रमाण २० थेंबांनीं वाढत असतें. ह्मणजे त्याला दररोज वीस वीस थेंब दूध जास्त लागतें.

मुलाचा कोठा अमुक प्रमाणानें वाढत असतो, हें समजण्याच्या अनेक रीति आहेत; पण त्यांतील अगदीं खात्रीलायक रीत ह्मटली ह्मणजे मुलाला प्रत्येक वेळीं पाजण्याचे पूर्वीं वजन करावें व तें दूध प्यालें ह्मणजे फिरून त्याचें वजन करावें. ह्मणजे त्याच्या पोटांत किती दूध गेलें, हें नक्की कळतें व पहिल्या खेपेपेक्षां दूध किती जास्त गेलें आहे, हेंहि कळतें. वैद्यशास्त्राच्या अनुभवानें आणखी एक गोष्ट सिद्ध झालेली आहे कीं, मूल आणि त्याची आई हीं दोन्ही अगदीं निरोगी अ-

सून, जर मूल आईच्या अंगावर पीत असेल, तर त्याचें वजन खालीं दिल्याप्रमाणें वाढत असतें.

जन्मतःच मुलाचें वजन सरासरी ६ रत्तल किंवा पक्के तीन शेर असतें.

पहिल्या महिन्यांत त्याचें वजन अदमासें ७ तोळे वाढतें.

दोन ते चार महिन्यांपावेतों त्याचें वजन अदमासें ९॥ तोळे वाढतें.

चार ते सहा महिनेपावेतों त्याचें वजन अदमासें ११ तोळे वाढतें.

या दोन्ही गोष्टी–मुलाच्या कोठ्याची वाढ आणि मुलाचें निरनिराळ्या महिन्यांतील निरनिराळें वाढतें वजन–कळल्या ह्मणजे, कोणत्या महिन्यांत मुलाला किती दूध लागतें, हें समजण्यास मार्ग झाला. या दोन्ही गोष्टी कळल्या ह्मणजे आपणास मुलांच्या संबंधानें मोठे महत्वाचे असे दोन मुद्दे कळले, असें होतें. एक त्याला दूध कोणतें घातलें पाहिजे हें कळलें व तें जन्मल्यापासून ९ महिन्यांचें होईपावेतों त्याला दूध किती किती वेळ घालावें हेंहि कळलें.

आई जर निरोगी असेल तर तिच्या स्तनांतून २४ तासांत मिळून खालीं लिहिल्याप्रमाणें दूध निघतें.

पहिला महिना ५० तोळे.

दुसऱ्या महिन्यापासून चवथ्या महिन्यापर्यंत ६७ तोळे.

पांचव्या महिन्यापासून सातव्या महिन्यापावेतों ८० तोळे.

२४ तासांत एकंदर दूध आईचे दोन्ही स्तनांतून मिळून किती येतें हें सांगितलें. आतां आईनें २४ तासांत मूल किती वेळां पाजलें पाहिजे, हें सांगितलें ह्मणजे, प्रत्येक पिण्याचे वेळीं मुलाचे पोटांत किती दूध गेलें पाहिजे, हें सहज समजेल.

अमुक आठवड्यांत अगर महिन्यांत अमुक वेळां पाजलें पाहिजे, हें दाखविणारें कोष्टक पुढें दिलें आहे; पण सरासरीच्या मानानें आईनें

रोज मुलास ८ वेळां पाजिलें पाहिजे, असें होतें व आईला दूध येतें त्या संख्येला ८ ह्या संख्येनें भागिलें ह्मणजे प्रत्येक खेपेला मुलाच्या पोटांत सरासरीनें किती दूध जातें, हें समजेल.

यावरून असें अनुमान काढण्यास कांहीं हरकत नाहीं कीं, प्रत्येक खेपेस आईच्या स्तनांतून पहिल्या महिन्यांत ६ तोळे दूध येतें; दुसऱ्या ते चवथ्या महिन्यापर्यंत ८ तोळे दूध येत असतें व पांच ते सात महिनेपावेतों ११ तोळे दूध प्रत्येक वेळीं आईचे स्तनांतून येत असतें.

हें प्रमाण अगदीं बिनचूक व प्रत्येक व्यक्तीला अक्षरशः लागू पडणारें आहे, असें कोणींहि समजूं नये. निरनिराळ्या स्थितींतील आया व मुलें घेऊन सरासरीनें हें प्रमाण बसविलेलें आहे. याचा उपयोग करतांनां तारतम्य अगदीं सोडून देऊन चालावयाचें नाहीं, हें उघडच आहे. कारण कितीहि प्रमाणें बसविलीं आणि कितीहि आंकडे मोडले व मेळ बसविले तरी सशक्त आई व सशक्त मूल ह्मणजे काय, आणि अशक्त आई व अशक्त मूल ह्मणजे काय, हें ठरविण्याच्या कामीं आकड्यांची मदत मुळींच उपयोगी पडावयाची नाहीं. तें ज्याचें त्यानें आपापल्या अनुभवानेंच ठरविलें पाहिजे व त्याप्रमाणें वागलें पाहिजे. वरील माहितीवरून मुलाला आपण कसल्या प्रकारचें दूध द्यावें व किती द्यावें हें ठरविलें. आतां पहिल्या दिवसापासून मूल ९ महिन्यांचें होईपावेतों त्याला एकंदर २४ तासांत किती वेळां दूध पाजावें, हें ठरविलें पाहिजे. मुलाची पचनशक्ति पहिल्या दोन महिन्यांत फार प्रखर असते. या महिन्यांत त्याला दूध फार लवकर लवकर पचतें, ह्मणून त्याला लवकर लवकर पाजलें पाहिजे. पुढें पुढें ती पचनशक्ति मंदावत जाते. ह्मणून दोन महिन्यांनंतर, दूध पाजणें तें, दरम्यान थोडा जास्त वेळ जाऊं देऊन पाजिलें पाहिजे. ह्मणून कोणत्या महिन्यांत किती वेळां दूध पाजावें हें समजण्यासाठीं पुढील पानावर एक कोष्टक दिलें आहेः—

| वय. | चोवीस तासांत किती वेळां पाजावें. | एक वेळ पाजल्या नंतर पुनः किती तासांनीं पाजावें. | रात्रीं १० ते सकाळीं ७ वाजेपर्यंत किती वेळां पाजावें. | प्रत्येक वेळां किती दूध पाजावें. | चोवीस तासांत एकंदर किती दूध पोटांत जावें तें. |
|---|---|---|---|---|---|
| ३ ते ७ दिवस | १० | २ | २ | २॥ ते ३॥। तोळे | २५ ते ३७॥ तोळे |
| २ आणि ३ आठवडा | १० | २ | २ | ३॥। ते ७॥ तोळे | ३७॥ ते ७५ तोळे |
| ४ आणि ५ आठवडा | ९ | २ | १ | ६। ते ८॥। तोळे | ५५ ते ८० तोळे |
| ६ आठवड्यापासून ३ महिने होईपावेतों | ८ | २½ | १ | ७॥ ते ११ तोळे | ६० ते ९० तोळे |
| ३ महिने ते ५ महिने | ७ | ३ | १ | १० ते १३॥। तोळे | ७० ते ९५ तोळे |
| ५ ते ९ महिने | ६ | ३ | ० | १३॥। ते १७॥तो. | ८२॥ ते १०५ तो. |

वरील दूध घालण्याच्या संबंधानें, आपणांस जे मुख्य तीन नियम ठरवावयाचे होते, ते ठरविले. दूध कसें कसें तयार करून घालावें, याविषयीं

माहिती सांगितली. तें किती वयाच्या मुलाला किती घालावें, हेंहि सांगितलें. आतां वरील दुधाविषयीं विशेष मुद्याची अशी गोष्ट सांगण्याजोगी राहिली नाहीं. या तीन नियमांचा अम्मल पूर्णपणें झाला आहे कीं नाहीं, हें समजणें विशेषसें कठीण नाहीं. तरी पण वरील दुधानें मुलाची जोपासना उत्तम प्रकारें होत असेल तर त्याची एकंदर चर्या खालील वर्णनाप्रमाणें दिसली पाहिजे. तशी जर त्याची चर्या दिसली नाहीं, तर वरील दूध पाजण्याच्या एकंदर कृतींत कोठें तरी दोष आहे, असें समजावें.

वरील दुधावर उत्तम प्रकारें पोसलेलें मूल, लठ्ठ असून बाळसेदार असतें. त्याचा चेहरा पाणीदार असतो. दूध प्याल्याबरोबर त्याच्या डोळ्यांत झोंप भरून आली आहे, असें वाटतें. त्याच्या गालावर हळूच टिचकी मारली तर तें लगेच हसूं लागतें. चेहरा तृप्त असा दिसतो. गालावरील रंगांत आरोग्याची पूर्ण झांक मारीत असते. तोंडावर सुरकुत्या किंवा रेषा नसतात. टाळूला खळगा पडलेला नसतो. तें मूल बहुधा रडत नाहीं. त्याची त्वचा तुकतुकीत व मऊ मऊ अशी लागून, तिजवर थोडासा ओलसरपणा असतो. तें जेव्हां जागें असतें, तेव्हां त्याच्या सर्व अवयवांत चपळाई विशेष असते व तें हात आणि पाय हवेंत उगीच मारीत असतें. अशा मुलाचें पोट नगाऱ्यासारखें फुगलेलेंहि नसतें आणि अगदीं खोलहि गेलेलें असत नाहीं. त्याच्या मळाला घाण येत नाहीं. मळाचा रंग फिक्का पिंवळट असतो. मळ फार घट्टहि नाहीं व फार पातळहि नाहीं, असा असतो. त्यांत ओषट अंश मुळींच नसतो. व तो जर कपड्याला लागला तर त्याचा डाग कपड्याला पडत नाहीं. त्या मुलाला परसाकडेला नियमित वेळीं होत असतें. त्याचें वजन मागें लिहिल्याप्रमाणें असतें.

हीं चिन्हें मुलाच्या शरीरांत दिसत नसलीं, ह्मणजे त्याचें वरील दुधावर चांगल्या रीतीनें संगोपन होत नाहीं असें समजावें.

# प्रकरण दहावें.

## दूध पाजण्याच्या बाटल्या.



आईच्यानें स्तनपान देववत नसेल तर व दूध पाजणारी दाई ठेवण्याची सोय नसेल तर, गाईचें किंवा इतर जनावराचें दूध मुलाला वरून पाजण्याचा प्रसंग येतो. हें दूध बोंडलें किंवा चमचा यांनीं न पाजतां बाटलीनें पाजावें, असें मागें सांगितलें आहे. दूध पाजण्याच्या बाटल्या बाजारांत अनेक प्रकारच्या मिळतात, त्यांपैकीं कोणती घ्यावी व कोणती न घ्यावी याविषयीं प्रत्येकाच्या मनांत शंका उत्पन्न होण्याजोगी आहे; ह्मणून दूध पाजण्याच्या एकंदर प्रकारच्या बाटल्यांची माहिती देऊन, त्यांतील चांगली कोणती व तीच सर्वांनीं कां घ्यावी, हें या भागांत सविस्तर सांगण्याचा आमचा विचार आहे.

कोणत्याहि साधारण प्रतीच्या शहरांतील एखाद्या दुकानीं, आपण या दुधाच्या बाटल्या घेण्यासाठीं गेलों, तर दुकानदार मुख्यत्वें दोन प्रकारच्या बाटल्या आपणांपुढें आणून ठेवितो. एक बाटली लांबट गोल आकाराची असून तिला बैठक असते. तोंड रुंद असतें व त्या तोंडांत कांचेचें एक बूच बसविलेलें असतें. या बुचाच्या मध्यभागीं एक छिद्र पाडलेलें असतें व त्या छिद्रांतून एक कांचेची सरळ नळी नेऊन ती बाटलीच्या बहुतेक बुडापर्यंत पोंचवलेली असते. या नळीचें जें तोंड बुचाच्या वर राहिलें असतें, त्याला एक रबरी लांब नळी बसविलेली असून, त्या नळीच्या दुसऱ्या तोंडाला स्तनाच्या बोंडासारखें रबरी बोंड लाविलेलें असतें व त्याला बारीक बारीक एक दोन छिद्रें पाडलेलीं असतात. हें बोंड तोंडांत धरून मुलानें पिण्यास सुरवात केली ह्मणजे,

कांचेच्या नळीच्या वाटेनें, त्या रबरी नळींतून दूध मुलाच्या तोंडांत येतें. हा बाटलीचा प्रकार झाला. आतां हा प्रकार चांगला आहे कीं वाईट आहे, याविषयीं आपण विचार करूं.

मुलाला दूध द्यावयाचें भांडें अत्यंत स्वच्छ असलें पाहिजे. हा मोठा नियम या बाटलीच्या रचनेमुळें मोडला जातो. एक बाटली, तींत एक कांचेची नळी, बाटलीच्या तोंडाला बूच, त्यांतच एक रबराची नळी बसविलेली आणि त्यांत फिरून एक बोंडी, असे बरेच भाग या बाटलीचे असल्यामुळें ती कोठेंहि न्यावयाची झटली म्हणजे फार गैर सोईची होते. हे बाटलीचे सर्व अवयव धुऊन पुसून स्वच्छ ठेवणें तर अशक्यच आहे, असें आढळून येईल; व बाटलींत जर यत्किंचित् घाण राहिली तर मुलाचें सर्व दूध बिघडून जाऊन, त्याच्या पोटांत रोगाचें बीज आपण मुद्दाम घातलें, असें पातक केल्याचा दोष आपणांवर येईल. रसायनशाळेंत कांचेच्या व रबराच्या नळ्या धुऊन पुसून स्वच्छ करण्याचें काम ज्यानें केलें असेल, त्याच्या हातांत जर ही बाटली दिली तर तो सांगेल कीं, ही अगदीं स्वच्छ निघणें अशक्यच आहे. जी बाटली स्वच्छ धुतली जात नाहीं, किंवा धुतली जाण्यास अडचण पडते ती मुळींच घेऊं नये.

दुसऱ्या नमुन्याची जी बाटली असते, तिचा आकार नदींतील नावेसारखा असतो. दूध घालण्यासाठीं बाटलीच्या मध्यभागीं, एक मोठें भोंक असतें व त्याला घट्ट बसेल असें लांकडी अगर कांचेचें बूच असतें. बूच घट्ट बसावें म्हणून कित्येक बुचांनां रबराचें बारीकसें वेष्टण असतें. एका टोंकाला बाटली बंद असून दुसऱ्या टोंकाला तिला एक तोंड केलेलें असतें. त्या तोंडाला स्तनावर असते, तसली रबरी बोंडी बसविलेली असते. त्या बोंडीला दूध शोषून घेण्याजोगीं १–२ बारीक छिद्रें पाडलेलीं असतात. ही बाटली धुऊन स्वच्छ करण्यास वरील

बाटलीपेक्षां सोईवार असते, व हिचा उपयोग अलीकडे जास्त होऊं लागला आहे. पण हा उपयोग त्या बाटलीच्या आंगच्या गुणांमुळें होत नसून तिच्या आंगच्या स्वस्तपणामुळें होत आहे, असें दिसून येतें.

याहीपेक्षां उत्तम बाटली मिळाल्यास ती घ्यावी, हें अगदीं अवश्य आहे. दूध पाजण्याचे बाटलींत मुख्य गुण कोणते असावे, ते खालीं दिले आहेत; व ते सर्वांत जास्त ज्या बाटलींत सांपडतील, ती बाटली विकत घ्यावी:—

( १ ) गारेच्या कांचेची बाटली असून ती अत्यंत पारदर्शक असली पाहिजे.

( २ ) तिला कोने कोपरे अगदीं उपयोगी नाहींत. ती धुवावयाची असल्यास, तिच्या सर्व भागांत ब्रश किंवा चिंधीचा बोळा सहज फिरवितां येईल, अशा सरळ आकाराची ती असावी.

( ३ ) तिच्यांत पावशेर दूध माईल एवढी मोठी ती असावी, व दुधाचें माप दाखविणाऱ्या रेषा तीवर मांडलेल्या असाव्या.

( ४ ) तिला लांकडाचें बूच, कॉर्क, कांचेचें बूच अगर रबराचें बूच असूं नये.

( ५ ) कांचेची नळी, रबरी नळी अगर अगदीं जरूर असेल त्यापेक्षां जास्त कांहीं देखील त्या बाटलींत बसविलेलें असूं नये.

( ६ ) तिचें तोंड रुंद असून त्यांत सहज दूध ओततां येईल व अनायासानें एक दोन बोटें तरी आंत घालतां येतील, एवढें मोठें तें असावें.

( ७ ) दूध ओतून काढलें ह्मणजे तींत एक थेंब देखील शिल्लक राहतां कामा नये.

असे गुण ज्या बाटलींत असतील ती बाटली घ्यावी. बाटली घेणें ती दूध पाजण्यासाठीं मुद्दाम केलेली आहे, तीच घेतली पाहिजे असें नाहीं. घरातील एखादी साधी बाटली, वरील गुण असलेली पाहून

घ्यावी, बाजारांत रबरी बोंडें मिळतात तीं घेऊन तीं बाटलीच्या तोंडाला लावावीं ह्मणजे थोडक्यांत सर्व काम होतें. बाजारांतीलच घ्यावयाची असेल तर नावेच्या आकाराची मिळते तीच घ्यावी. दुसरी घेऊं नये. बाटली कोणत्या प्रकारची असावी व मुलाला दूध पाजतांनां ती कशी धरावी वगैरे साधारण माहिती होण्यासाठीं खालीं एक चित्र दिलें आहे, त्यावरून आह्मी काय ह्मणतों, त्याची कल्पना वाचकांना चांगल्या रीतीनें करितां येईल.



कोणत्याहि नमुन्याची बाटली जरी घेतली तरी ती एक घेऊन कधींहि चालावयाचें नाहीं. बाटल्यांची जोडी घेतलीच पाहिजे. एका बाटलींतून दूध पाजून झाल्यावर, ती ऊन पाण्यानें स्वच्छ धुऊन ती पाण्यांतच बुडवून ठेवावी. रबराचें बोंड असेल तें उलटें करून तेंहि ऊन पाण्यानें स्वच्छ धुवावें व तें पाण्यांत घालून ठेवावें. एक बाटली याप्रमाणें पाण्यांत व दुसरी उपयोगांत, अशी व्यवस्था असली पाहिजे. पाण्यांतून काढल्यावर बाटली आंतून बाहेरून स्वच्छ फडक्यानें पुसावी व निखाऱ्यांवर शेकावी आणि तींत दूध घालून ती मुलाला द्यावी.

# प्रकरण अकरावें.

## कृत्रिम अन्नें.



ईचें दूध कमी कमी होत चाललें, किंवा तिला मुळापासूनच दूध कमी येत असलें तर मुलाला अन्न कोणतें द्यावें, हा विचार घरांत सुरू होतो. दूध पाजणारी दाई ठेवावी, ही कल्पना घरांतील मंडळीच्या डोक्यांत येत नाहीं असें नाहीं; पण दाई ठेवणें ह्मणजे साधारण खर्चाचें काम नाहीं, अशी देखील कल्पना ताबडतोब मनांत येऊन, दुसरी कल्पना पहिल्या कल्पनेला हाणून पाडते व दाई ठेवण्याचा विचार अजिबात बंद पडतो. गाईचें, बकरीचें, अगर गाढवीचें दूध पाजावें, अशी सल्ला जाणत्या बायकांची मिळाल्याबरोबर, घरांतील वाद बंद होतो व घरच्या किंवा बाजारच्या गाईचें दूध मुलाला सुरू होतें. या दुधावर मुलानें चांगलें आंग धरलें तर उत्तमच झालें. नच धरलें व तें फिरूनहि किरकिर करूं लागलें तर याचें पोट भरत नाहीं ह्मणून हें किरकिर करतें, असा तर्क काढून, दुधाच्या जोडीला आणखी कांहीं तरी अन्न मुलास द्यावें, ही कल्पना निघणें स्वाभाविकच आहे. वास्तविक पहातां दुधासारखें दुसरें अन्न मुलांनां देण्यासारखें नाहीं, असें ह्मटलें तरी चालेल. दुधानें मुलाचें पोट भरत नाहीं व तें अंग धरीत नाहीं एवढेंच नव्हे, तर तें किरकिर करतें ह्मणून दुधावर दोष देणें हा मोठा अविचार आहे. आपण कसल्या गाईचें दूध देतों, ती कोठें बांधलेली असते, तिला खाणें काय काय घालितात, तिचें दूध काढलें ह्मणजे गौळी त्यांत काय काय मिसळतो, याची चौकशी न करितां, एकदम दुधावर दोष देणें हा उतावळेपणा आहे. त्याच्याच जोडीचा दुसरा उतावळेपणा ह्मटला ह्मणजे, बाजारांत जाऊन, मुलांच्या अन्नाचा एखादा डबा किंवा एखादी

बाटली आणणें, हा होय. या कृत्रिम अन्नांविषयीं विचार करितां असें दिसून येईल कीं, ज्या पदार्थांच्या मोहक जाहिरातींचा जास्त सुळसुळाट तें अन्न किंवा तो पदार्थ बाजारांत जास्त खपतो. इंग्रजी व्यवहारशास्त्राची अशी एक खुबी आहे कीं, मूळ माल उत्पन्न करण्याला जितका पैसा व जितकी अक्कल लागते, त्याच्या दसपट भांडवल व दसपट अक्कल, त्या मालाच्या जाहिराती काढून त्या प्रसिद्ध करण्याच्या कामीं पाश्चिमात्य लोक खर्च करीत असतात. या कृतीचा उघड उघड अर्थ असा होतो कीं, जाहिरातींत वर्णन केलेल्या गुणांपैकीं दहावा हिस्सा गुण जरी मालांत असला तरी घेणाराचें मोठें भाग्यच समजलें पाहिजे!! पण आपणांला आयास सायास न पडतां, आयतें मिळालेलें अन्न एकवार आणून बायकांच्या स्वाधीन केलें ह्मणजे आपल्या पाठीमागची पिडा गेली, अशी समजूत जोंपावेतों आमच्यांतील पुरुषवर्गाची आहे, तोंपावेतों आमच्या मुलांच्या पोटांत विलायती व देशी कृत्रिम अन्नें जाणार व त्यांपासून मुलें रोगी व निःशक्त बनणार, यांत कांहीं शंका नाहीं. विलायती जाहिराती देणाऱ्यांची आणखी एक युक्ति अशी असते कीं, आपली जाहिरात लोकांच्या नजरेपुढें सहज व वारंवार पडेल, अशा नानाप्रकारच्या तजविजी ते योजीत असतात. याचा हेतु इतकाच कीं, त्या त्या जिनसांची केव्हांहि गरज लागली तर, अमुक एक नांव चटकर लक्षांत यावें व तोच जिन्नस बाजारांत जाऊन आपण आणावा. विलायती व्यापाऱ्यांची ही खुबी आमचेहि व्यापारी थोड्याबहुत प्रमाणानें उचलूं लागले आहेत. ही गोष्ट आनंदाची आहे कीं दुःखाची आहे, हें सांगणें फारच कठीण आहे. ऐहिक रीतीनें किंवा तात्विक रीतीनें जें सत्य, त्याचें जर ही आमची व्यापारी मंडळी अनुकरण करूं लागली असती, तर खरोखर फार आनंदाची गोष्ट झाली असती. पण आपण पहातों, तो प्रकार तसा नाहीं, याबद्दल फार दुःख वाटतें!!

वैद्यशास्त्राच्या दृष्टीनें मुलाला दुधासारखें कोणतेंहि अन्न नाहीं व वैद्यानें सांगितल्याखेरीज इतर कोणताहि पदार्थ मुलाच्या पोटांत घालणें, हें मोठें पाप आहे, असें वैद्यशास्त्र सांगत आहे. या कृत्रिम अन्नांपैकीं कांहींतर इतकीं वाईट असतात कीं, जाहिरातींत लिहिल्यापैकीं त्यांत एकहि गुण नसतो. उलट दोष मात्र रेलचेल भरलेले असतात. कांहीं अशीं असतात कीं, तीं खाल्ल्यापासून मुलांना तात्कालिक फायदा होतो; पण तो वास्तविक फायदा नसून तो केवळ भ्रम असतो, हें आमच्या लोकांच्या लक्षांत अजूनहि कसें येत नाहीं, कोण जाणे!! जाहिरातींत दिलेल्या अन्नांपैकीं कांहीं अन्नांपासून मुलें लठ्ठ होतात, असें आईबापांनीं पाहिलें ह्मणजे, त्यांनां आपण आणून दिलेल्या बाजारांतील अन्नाबद्दल मोठी धन्यता वाटते व आपलें मूल खरोखरच सशक्त झालें आहे, असें त्यांस वाटून मोठा आनंद होतो. पण वास्तविक पहातां तो शक्तीचा लठ्ठपणा नसून तो केवळ फोपसेपणा आहे, असें पुढें त्यांच्याच नजरेस येतें.

बाजारांत मिळणारीं हीं कृत्रिम अन्नें वाईट आहेत, असें जें आह्मी ह्मणतों, त्याचें कारण असें आहे कीं, आईचें दूध हें परमेश्वरी देणगीचें जें मुलाचें अन्न आहे, त्यांतील गुणधर्म आणि या अन्नांतील गुणधर्म यांची जर तुलना केली तर, दुधांतील एकहि गुण यांत दिसून येत नाहीं. ह्यांपैकीं कोणतेंहि अन्न घेऊन, त्याचें शास्त्ररीत्या पृथक्करण केलें तर असें दिसून येतें कीं, त्या अन्नांत, कोणत्या तरी धान्याचें सत्व, गोठवलेलें दूध आणि साखर, हे तिन्ही पदार्थ निरनिराळ्या प्रमाणानें मिश्र केलेले असतात. यांपैकीं धान्याचें सत्व किंवा पिठूळ पदार्थ मुलाच्या पोटांत जाणें फारच अहितकारक आहे, असें अनुभवानें ठरलें आहे. असला पदार्थ पचविण्याजोगी ताकत मूल दीड वर्षाचें होईपावेतों, त्याला आलेली नसते, ह्मणून असले पदार्थ देणें बरें नव्हे.

आतां यावर कोणी अशी शंका काढील कीं, हीं बाजारांत मिळणारीं "अन्नें" जर इतकीं अपायकारक आहेत, तर आज त्यांचा खप लक्षावधी रुपयांचा होत आहे, हें कसें? डाक्टरांना विचारिलें, तरी ते देखील यांपैकीं एखादें अन्न आणून देण्याची शिफारस करितात. वर्तमानपत्रांत पहावें तर या "अन्नांची" ओतप्रोत शिफारस भरलेली असते, आणि हें अन्न देण्यापूर्वी जें मूल अगदीं कृश व रोगी असें असतें, तेंच हें अन्न खाऊं लागल्यापासून सशक्त व गुटगुटीत झालेलें आपण चित्रांत पहातों. हें कसें? या सर्वांचें उत्तर एकच आहे, तें हें कीं, वैद्यशास्त्ररीत्या परीक्षण करून कोणीहि डाक्टरानें, वैद्यानें, अगर इतर गृहस्थानें या अन्नाविषयीं कधींहि विचार केलेला नसतो. अंधपरंपरा न्यायानें एकाच्या पाठीमागून दुसरा गेला, त्याच्या पाठीमागें तिसरा चालूं लागला व त्याची पाठ बाकीच्यांनीं धरिली, असा प्रकार चालला आहे. या अंधमालिकेंत जे खाड्यांत पडतात, ते तोंड वर काढीत नाहींत व कांहीं बोलतहि नाहींत, जे बऱ्या रीतीनें शेवटपर्यंत मजल मारितात, तेवढे मात्र फुशारकी मारीत व आपल्या अकलेची टिमकी पिटवीत, सगळ्या जगभर हिंडतात. असा प्रकार या अन्नांविषयीं व आणखीहि पुष्कळ गोष्टींविषयीं चाललेला आहे. जेथें हीं अन्नें तयार होतात, तेथें वैद्यकीय दृष्टीनें यांची किंमत काय ठरलेली आहे, याची आपण कधीं चौकशी देखील करीत नाहीं. तिकडे त्यांना सज्ञान लोकांत विशेषसा मान नाहीं. वैद्यशास्त्रानें या अन्नांवर तिकडे वारंवार हल्ले चालविलेले आहेत व कित्येक वेळां वैद्यशास्त्राला उत्तम यशहि आलें आहे. आमच्या अन्नांत अमुक अमुक गुणधर्म आहेत, असें प्रसिद्ध झाल्याबरोबर, तिकडील विद्वान् डाक्टर व वैद्यशास्त्रांत पारंगत असलेले वैद्यकीय विषयासंबंधानें लिहिणारे वर्तमानपत्रकार आणि मासिक पुस्तककर्त्ते, त्या अन्नांचे अनेक नमुने पैदा करून, त्यांचें शास्त्रीय रीतीनें परीक्षण करितात व आपला अभिप्राय स्पष्टपणें देतात. आतां असले अ-

भिप्राय मिळविण्याचें कामहि फारसें कठीण नाहीं, हें जरी कबूल केलें तरी खरोखर चांगल्या व निस्पृह मनुष्यांकडून ते मिळणें ह्मणजे, त्या पदार्थांत ते गुण बऱ्याच अंशीं आहेत, असें मानण्यास कांहीं हरकत नाहीं. पण जे गुण एका डब्यांत किंवा एका बाटलींत दिसून आले, तेच सर्व डब्यांत किंवा सर्व बाटल्यांत असतील, असें कशावरून? सारांश या जिनसांविषयीं विवेचन केलेलीं जीं पुस्तकें आह्मीं वाचिलीं, त्यांवरून आह्मांस असें वाटूं लागलें आहे कीं, आमच्या इकडील "बालामृतें," "बालवाटिका," "कफकुठार," वगैरे जाहिरातींतील औषधें आणि पाश्चिमात्य देशांत तयार झालेलीं तसलीं औषधें, यांत विशेषसा फरक नसून तिकडच्या लोकांचें, अनुकरण आमचे लोकहि, अगदीं भिकार प्रमाणानें करीत आहेत. तिकडील कोणी एखादा प्रसिद्ध डॉक्टर असलीं "आयतीं अन्नें" तयार करून जाहिराती देऊन विकीत बसला आहे, असें आपणांस आढळून यावयाचें नाहीं; व आपल्याकडीलहि चांगले डाक्टर किंवा वैद्य हा धंदा करितात, असें आपणांस दिसून येणार नाहीं. खऱ्या शास्त्रीय ज्ञानावर ज्यांचें पोट भरत नाहीं किंवा ज्यांच्या जवळ खरें शास्त्रीय ज्ञान आणि कसब यांची बरीच उणीव असते, असे अलबते गलबते लोक, असल्या व्यवहारांत पडतात व गरीब बिचाऱ्या, गरजू आईबापांच्या अज्ञानावर आपली तुंबडी भरून घेतात, याबद्दल फार कींव वाटते. आमच्या लोकांतील हें अज्ञान जितकें लौकर जाईल, तितकें बरें. यावर कोणी असेंहि ह्मणेल कीं, अहो! जाहिराती देणें, हें काम औषधवाल्या दुकानदारांच्या हातांतील आहे, ह्मणून तो वाटेल तसल्या भपकेदार जाहिराती देऊं शकेल खरा; पण त्या औषधांच्या गुणांबद्दल जीं नामांकित डाक्टरांचीं सरटिफिकिटें असतात, तीं त्यांना कशीं मिळतात? यावर उत्तर येवढेंच कीं, खरा नामांकित डाक्टर अगर वैद्य, असल्या प्रकारचीं सरटिफिकिटें देत बसणारच नाहीं; कारण सर्व रोग्यांनां एकच औषध, एकाच प्रमाणानें तयार के-

लेलें, लागू पडेल, असा वैद्यशास्त्राचा नियम नाहीं, प्रकृतीच्या मानानें, औषध ह्मणा किंवा अन्न ह्मणा, यांत फरक हा झालाच पाहिजे. असें जर आहे, तर बाजारांतून आणिलेला डबा वाटेल त्या मुलाला दिला तरी हटकून गुण येईल, असें ह्मणणारा डाक्टर किंवा वैद्य खरोखर नामांकित नसून, त्याला जाहिरातवाल्या व्यापाऱ्यानें नांवाचा नामांकित बनविलेला असतो. यासाठीं ज्यांनां आपल्या मुलाबाळांची खरी खरी कळकळ असेल, त्यांनीं या बाजारी अन्नांपासून होतां होईल तों दूर रहावें व त्यांचा शिरकाव आपल्या घरांत होऊं देऊं नये, हा उत्तम नियम होय. सर्व मुलांना, किंवा सर्व रोग्यांना, एकच औषध देणें ही कल्पना, सकृद्दर्शनीं देखील मोठी विलक्षण दिसते. प्रत्येकाच्या शरीरप्रकृतीचें मान, तो रहातो त्या ठिकाणचें हवापाणी, व सभोंवतालची इतर स्थिति यांचें निरीक्षण करून, मग वैद्यानें औषधोपचार करावयाचा, हा जो सार्वत्रिक व हितकर नियम, तो सोडून देऊन सकट घोडे बारा टक्के करण्याचा प्रयत्न करणें ह्मणजे सर्वांच्या डोळ्यांला एकच चष्मा लागू करण्याचा प्रयत्न करण्यासारखें विचित्र काम आहे!! आतां कोणी असें विचारील कीं, या बाजारी अन्नांपासून कांहीं तरी गुण येतो कीं नाहीं? कांहीं तरी गुण येतो ही गोष्ट खरी आहे; पण तो जो गुण येतो, तो त्या अन्नांतील इतर घटकावयवांपासून येत नसून, त्या अन्नांत जो दुधाचा अंश किंवा दुधाचें सत्व असतें, त्यापासून येतो. बहुतेक अन्नें घेण्याची जी रीत सांगितलेली असते, तींत, तें दुधांत मिसळून घ्यावें अशी ताकीद असते. ह्मणजे गुण आल्यास तो अन्नापासूनच आला असें कारखानदारास मोठ्या प्रौढीनें सांगण्यास कांहींच नड नाहीं. पण तो गुण वास्तविक दुधाचा असतो, असेंच ह्मटलें पाहिजे. आपल्या इकडे देखील, आपले वैद्य रोग्याला औषध देतेवेळीं, अनेक जिनसांचा काढा करून घ्यावयास सांगतात व त्या काढ्यांत एक गोळी उगाळून घ्यावी, असें सांगून आपल्या जवळची एक गोळी काढून रोग्याच्या

हातावर ठेवितात. रोगी त्याप्रमाणें करितो. त्याला पुढें गुणहि येतो. पण तो गुण काढ्यापासून आला कीं गोळीनें दिला याचा निकाल कधींच कोणी करीत नाहीं. त्यांतलाच प्रकार या बाजारी अन्नांचा आहे.

मुलांना घालण्यासाठीं ह्मणून जीं अन्नें बाजारांत विकत मिळतात, तीं तीन प्रकारचीं असतातः—

पहिला प्रकारः—

गाईच्या दुधाचीं बनविलेलीं अन्नें.

दुसरा प्रकारः—

गाईचें दूध आणि धान्याचे कांहीं भाग या दोहोंच्या मिश्रणानें बनविलेलीं अन्नें.

तिसरा प्रकारः—

नुसत्या धान्यापासून बनविलेलीं अन्नें.

सध्या बाजारांत जीं मुलांसाठीं अन्नें ह्मणून विकत मिळतात, त्यांचें गुणदोषविवेचन खालीं दिलें आहे त्यावरून त्यांतल्या त्यांत बरीं कोणतीं व वाईट कोणतीं याची माहिती वाचकांनां सहज होईल व प्रसंग आलाच तर कोणतें अन्न द्यावें व कोणतें देऊं नये, याचा निर्णय डाक्टरांच्या सह्यानें करितां येईल.

**रिजेसफूडः**—याचें पृथक्करण करून पाहिल्यावर विलायतेकडील वैद्यांनां असें आढळून आलें आहे कीं, इतर जीं कांहीं धान्याच्या पिठाचीं किंवा सत्वाचीं अन्नें बनविलेलीं असतात, त्यांपेक्षां यांत जास्त कांहीं गुण नाहीं. मूल १२ महिन्यांचें होईपर्यंत हें मुलास देऊं नये. हें दिल्यानें जें कार्य होतें, तेंच कार्य **कॉर्नफ्लावर** व जवसाचें सत्व यांच्या योगानेंहि होतें; असें असतां तेंच कां द्यावें, याचें कारण कळत नाहीं.

**नीव्हज्‌फूडः**—वरीलप्रमाणेंच.

**नेसल्सफूड:**—यांत साय काढलेलें असें गोठवलेलें दूध, गव्हांची भाजलेली कणीक, साखर आणि मीठ असे जिन्नस असतात. यांत जो गव्हाचा सत्वांश घातलेला असतो, तो मुलांना देण्याला अयोग्य आहे. पिठाचा अंश जास्त आणि चरबी उत्पन्न करणारें द्रव्य अशी याची रचना असते. हें कोणत्याहि स्थितींत मुलांस न देणें चांगलें.

**ऍंग्लोस्विस्, फ्रांकोस्विस्** आणि **अमेरिकन्स्विस्** हीं अन्नें वरील प्रमाणेंच असतात.

मेलिन्सफूड:—याची कृति बरीच शास्त्रीय पद्धतीची असून, मुलांना जें जें हवें तें तें यांत बऱ्याच अंशीं आहे, असें वैद्य लोकांचें मत आहे. हें बऱ्याच मुलांस मानवतें. १२ महिन्यांचें मूल झाल्यावर त्याला हें अन्न देण्यास कांहीं हरकत नाहीं.

बेंजरसफूड:—यांत पिठाचा भाग जास्त असतो, चरबी मूळ स्थितींत असल्यामुळें ती पचनास जड जाते व तिचें प्रमाण या अन्नांत कमीच आहे. तेव्हां एकंदरींत हें अन्न मुलांना देणें चांगलें नाहीं, असें डाक्टरांचें मत आहे.

**सेव्हरी आणि मूर**:—मेलिन्सफूडप्रमाणें.

**हारलिक्स मालटेडमिल्क**:—वरीलप्रमाणेंच.

यांखेरीज आणखी कित्येक "मुलांच्या अन्नांच्या" जाहिराती आपण पहातों व त्यांची तारीफ दुकानदारांच्या तोंडून ऐकतों; पण उत्तमांतील उत्तम व नेहमीं वापरण्यांत जीं येतात, त्यांची जर ही स्थिति आहे, तर मग बाकीच्यांची काय असेल, हें सांगण्याचें कारणच नाहीं. सारांश इतकाच कीं, व्यापारी रीतीप्रमाणें या अन्नांच्या कारखानदारांनीं खूप यश संपादन केलें आहे खरें, पण मुलांचें खरें कल्याण करण्याचे कामीं त्यांना यश आलें नाहीं व येणें शक्यहि दिसत नाहीं, असें ह्मणावें लागतें. हीं अन्नें बरीं अगर वाईट आहेत, हा वाद अगदीं एकीकडे जरी ठेविला

तरी, मुलांनां जर उत्तम दूध मिळत आहे, तर त्यापुढें या नव्ह, आणखी हजारों अन्नांची व अमृतांची मातब्बरी नाहीं, एवढें लिहिणें भाग आहे. हे जिन्नस मुलांना होतां होईल तेवढें करून देऊं नयेत. निरुपायामुळें देणें भागच पडलें, तर वर लिहिलेल्या सूचना लक्षांत ठेऊन तें अन्न द्यावें. शेवटीं आणखी एकवार ही गोष्ट मुलांच्या आईबापांच्या मनांवर बिंबविणें भागच आहे कीं, या कृत्रिम अन्नांची जरूरी परमेश्वरानें मुलांनां ठेविलेली नाहीं. त्यानें मुलांच्या पोषणाची व्यवस्था, आईच्या स्तनांत करून ठेविली आहे. आईचें दूध न मिळेल तर गाय आहेच. तिचें दूध तर आपल्या देशांत वाटेल तेवढें मिळण्यासारखें असतांना, आपण विलायत, स्वित्सरलंड, बव्हेरिआ वगैरे देशांतील कारखानदारांच्या तोंडाकडे विनाकारण काय ह्मणून पहात बसावें?

विलायती कारखानदारांचें अनुकरण करून आमच्या देशांतीलहि औषधी विकणारे कांहीं दुकानदार, बरींच बालामृतें, बालवाटिका, श्वासकुठार, कफनाशक गोळ्या इत्यादिकांच्या जाहिराती फडकवूं लागले आहेत. या औषधीविक्यांची किंमत, सडकेवर हिंडणाऱ्या वैदूंपेक्षां वैद्यशास्त्र तरी जास्त मानीत नाहीं. आधीं या लोकांना वैद्यशास्त्रांतील श्रीगचा नुसता गंध तरी असेल कीं नसेल याची शंकाच आहे. तेव्हां या लोकांच्या योग्यतेविषयीं विचार करण्याच्या भानगडींत न पडतां, आपल्यास फायदेशीर असा आपण नियम येवढाच ध्यानांत ठेवावा, कीं आपण हीं औषधें मुळींच घेऊं नयेत.

---

# प्रकरण बारावें.

## मुलांचें उष्टावण.



ल सात महिन्यांचें झाल्यानंतर त्याला दांत फुटूं लागतात, असें मागील भागांत सांगितलें आहे. दांत फुटूं लागणें, ही एक परमेश्वरी इशारतच आहे, असें मानिलें पाहिजे. आजपर्यंत दांत नव्हते, ह्मणून ज्या अन्नाला दांतांचें कांहीं कारण नाहीं, असेंच अन्न–ह्मणजे दूध–मुलास देण्यास सांगितलें. आतां जर दांत येऊं लागले आहेत तर दांतांनीं साधारणपणें चावतां येईल असें अन्न देण्याची वेळ आली, अशी परमेश्वरी सूचना झाली, असें मानण्यास कांहीं हरकत नाहीं. सर्व मुलांनां सातव्या महिन्यांतच दांत फुटूं लागतात, असें नाहीं. अशक्त मुलांनां बाराव्या किंवा पंधराव्या महिन्यांत देखील दांत फुटूं लागल्याचीं उदाहरणें आहेत. आतां असल्या गोष्टी अपवाद ह्मणून मानावयाचें हें खरें. पण अपवाद ह्मणून जरी मानिल्या तरी असल्या मुलांच्या आहारांतहि बदल करितां कामा नये. आहारांतील बदल महिन्यांच्या संख्येवर अवलंबून ठेऊं नये. तो दांत फुटले अगर न फुटले या परमेश्वरी कृतीवर अवलंबून ठेवावा. पहिला दांत फुटूं लागल्यावर अंगावरचें दूध थोडथोडें कमी कमी करीत जावें. व मूल ९ महिन्यांचें झालें ह्मणजे तें अंगावरचें तोडावें, असा शास्त्रीय नियम आहे. पण आईची प्रकृति व मुलाची प्रकृति या दोन गोष्टी अनुकूल किंवा प्रतिकूल जशा असतील तशांवर दूध तोडण्याची वेळ अवलंबून रहाणार आहे. आह्मीं कित्येक आया अशा पाहिल्या आहेत कीं, त्या आपल्या मुलाला तीं ४।५ वर्षांची होईपर्यंत देखील पाजीत असतात!! कित्येक आयांनां तर असें वाटतें कीं, आपलें मूल आपल्या आंगावर जितकीं वर्षें जास्त

पिईल, तितकी आपली प्रीति त्यावर जास्त आहे, असें समजावें. पण हा सर्व अज्ञानाचा खेळ आहे, व वैद्यशास्त्राची संमति या गोष्टीला कधींहि नव्हती व पुढेंहि मिळेलसें वाटत नाहीं. मूल जितकें जास्त महिने पिईल तितकें तें जास्त सशक्त होईल, अशीहि कित्येक आयांची कल्पना असते; पण ती अगदींच खोटी आहे. फार फार तर १२ महिनेपर्यंत मूल अंगावर प्यालें तर शिकस्त झाली. त्याच्या पुढेंहि मुलाला पिऊं देणें हा केवळ रानटी प्रकार होय असें ह्मणणें भाग आहे. कित्येक बायकांची अशी समजूत असते कीं, मूल अंगावर पित असलें ह्मणजे तितक्या वेळां गर्भधारणेची भीति नसते. पण ही समजूत चुकीची आहे. नऊ किंवा फार तर १२ महिन्यांपुढें आईनें मूल पाजलें तर मूल अशक्त होतेंच, पण आईला देखील खालीं लिहिलेल्या व्यथा जडतात, यावरून ही चाल किती भयंकर आहे, याचा प्रत्येक आईनें विचार करावा, हें अगदीं योग्य आहे. आईला जे विकार होतात, त्यांतील मुख्य मुख्य खालीं दिले आहेतः—

(१) मूल पीत असतां पाठीला कळ लागते.

(२) कोठा अगदीं निर्जीव होऊन जातो.

(३) भूक नाहींशी होते.

(४) मळशुद्धि होत नाहीं.

(५) डाव्या कुशींत कळ मारते.

(६) कपाळ दुखतें.

(७) कानांत गुण गुण असा आवाज सुरू होतो.

(८) चक्कर येऊं लागते.

(९) छाती बिघडते.

(१०) श्वासोच्छ्वास कमजोराचे व लवकर लवकर होऊं लागतात.

(११) कोरडा खोकला सुरू होतो.

( १२ ) छातींत धडधड सुरू होते.

( १३ ) चेहरा फिकट पडतो.

( १४ ) मांस झडूं लागतें.

( १५ ) रात्रीं आंग घामानें भिजून जातें.

( १६ ) गुडघे सुजतात.

( १७ ) दृष्टीला मंदपणा येतो.

ही यादी आईला होणाऱ्या रोगांची झाली. आतां या घातुक प्रघातापासून मुलाला काय काय व्याधी जडतात त्या खालीं देतों. ह्मणजे आई आणि मूल यांनीं जगांतील बहुतेक सर्व रोगांची वांटणी आपणामध्यें करून घेतली व याचें सर्व पातक केवळ आईच्याच माथीं बसणार असें वाचकांस दिसून आल्याखेरीज रहाणार नाहीं.

मुलास होणारे रोग.

१२ महिन्यांपुढें आईचें दूध पातळ होऊन कमी पुष्टिदायक होतें. व जसजशी बाई अशक्त होते तसतसें दूधहि निर्जीव होत जातें, यामुळें मुलास पुढील व्याधी जडतात.

( १ ) अशक्तपणा.

( २ ) डोकें मोठें होतें. पाठीचा कणा वांकतो, व कुबड येतें. पोट नगाऱ्यासारखें फुगलेलें असतें. शरीर खुरटें होतें, व मानसिक शक्तींचा विकास बालपणींच होतो. असलें मूल उभें राहिलें किंवा चालूं लागलें तर, त्याचे पाय लटपटतात.

( ३ ) हगवण.

( ४ ) अवरोध किंवा शौचास साफ न होणें.

( ५ ) झोंप येईनाशी होणें.

( ६ ) किरकिर करणें.

( ७ ) स्वभाव चिडखोर होत जाणें.

( ८ ) रोंगेपणा येणें.

ही यादी खरोखर याहूनहि लांबवितां येईल व आपल्या वैद्यशास्त्रा-प्रमाणें ७२ हि रोग अशा बाईला व मुलाला मिळून जडतील, असें ह्मणणें देखील अतिशयोक्तीचें होणार नाहीं. पण ७२ सोडून वरीलपैकीं एक दोन तरी रोग मुद्दाम जडवून घेणें, हें इष्ट आहे कीं काय, याचा विचार आयांनीं करणें जरूर आहे. या कृत्यापासून आईचाहि फायदा नाहीं, व मुलाचाहि नाहीं. केवळ अज्ञानामुळें घडत असलेलें हें वैद्यशास्त्रावि-रुद्ध पाप अजिबात बंद करावें, येवढी सर्वत्र आयांस विनयपूर्वक सूचना आहे. दांत येऊं लागले ह्मणजे अंगावरचें दूध पाजण्याचें हळू हळू कसें बंद करावें, हें खालील कोष्टकांत दाखविलें आहे. मागील भागांत ९ महिनेपर्यंत दूध पाजण्याच्या संबंधानें जें वेळापत्रक दिलें आहे, त्यांत नवव्या महिन्यांत सकाळीं ५ पासून रात्रीं ११ वाजेपर्यंत, दर तीन तासांच्या अंतरानें दूध पाजावें, असें लिहिलें आहे, तें वाचकांच्या लक्षांत असेलच. आतां तो काळ संपला ह्मणजे कसें करावें, तें खालील कोष्ट-कांत दिलें आहे:—

## पहिला दांत फुटल्यानंतर कसें करावयाचें तें.

| दूध केव्हां पाजावें. | आठवडा. १ | आठवडा. २ | आठवडा. ३ | आठवडा. ४ | आठवडा. ५ |
|---|---|---|---|---|---|
| सकाळीं ५. | स्तनपान. | स्तनपान. | स्तनपान. | स्तनपान. | स्तनपान. |
| सकाळीं ८. | मिश्रण. | मिश्रण. | मिश्रण. | मिश्रण. | मिश्रण. |
| सकाळीं ११. | स्तनपान. | स्तनपान. | स्तनपान. | मिश्रण. | मिश्रण. |
| दोनप्रहरीं २. | स्तनपान. | स्तनपान. | मिश्रण. | मिश्रण. | मिश्रण. |
| संध्याकाळीं ५. | स्तनपान. | स्तनपान. | स्तनपान. | मिश्रण. | मिश्रण. |
| रात्रीं ८. | स्तनपान. | मिश्रण. | मिश्रण. | मिश्रण. | मिश्रण. |
| रात्रीं ११. | स्तनपान. | स्तनपान. | स्तनपान. | मिश्रण. | मिश्रण. |

हीच पद्धत हळू हळू पुढें वाढवीत स्तनपान अजिबात बंद करावयाचें,

व मग पुढें लिहिलेल्या मिश्रणावर मुलाचें सबंद पोषण करावयाचें, असा नियम ठेविला पाहिजे. वरील कोष्टकांत मिश्रण ह्मणून जें सांगितलें आहे, तें कोणतें याची माहिती करून देणें जरूर आहे. वरील कोष्टकांत लिहिलेलें मिश्रण खालीं लिहिल्याप्रमाणें तयार करावें:—

गाईच्या दुधावरची साय एक भाग; दोन भाग साईशिवाय दूध आणि तीन भाग जवसाचें पाणी, असें एकत्र मिसळून, तें साधारण गोड होईपर्यंत त्यांत साखर घालावी व तें वरील कोष्टकांत सांगितलेल्या नियमांप्रमाणें द्यावें.

मूल जसजसें मोठें होत जाईल, तसतसें जवसाचें पाणी कमी कमी करीत जावें. ह्मणजे ९ ते ११ महिनेपावेतों जवसाचें पाणी ३ भाग असावें, ११ ते १३ महिनेपावेतों जवसाचें पाणी १ भाग कमी करून तितकेंच दूध जास्त घालावें. १३ ते १५ महिनेपावेतों जवसाचें पाणी एक भाग कमी करून दूध १ भाग वाढवावें. पंधराव्या महिन्यांत नुसतें गाईचें दूध द्यावें.

आंगावरील मूल तोडून, त्याचें पोषण गाईच्या दुधावर करावयाचें, ती सुरुवात होतां होईल तों उन्हाळ्यांत करूं नये. हिंवाळ्यांत अगर त्या सुमारास करावी. कारण उन्हाळ्यांत दूध नासण्याचा संभव जास्त असतो. सर्व गोष्टी अनुकूळ असतील तर, मूल ९ महिन्यांचें झालें कीं, त्याचें स्तनपान बंद करावें, हें योग्य आहे. त्यापुढें स्तनपान सुरू ठेवणें हें मुलालाहि हितकर नाहीं व आईलाहि हितकर नाहीं. दहाव्या महिन्यांतच जर मूल तोडतां येईल, तर ती गोष्ट फार हितकर होईल. दहा, अकरा आणि बारा हे तीन महिने होईपर्यंत, मुलाचें पोषण वर लिहिलेल्या मिश्रणावर करावें; तें प्रत्येक महिन्यांत कसकसें करावें, हें पुढील पानावरील कोष्टकांत दाखविलें आहे. या तीन महिन्यांत मिश्रण द्यावयाचें तेंहि एकच प्रकारचें नसावें. जसजसें मूल वाढत जाईल, तसतसें

गाईच्या दुधाचें प्रमाण वाढवीत न्यावें. ह्मणजे तें पोषणाला जास्त उपयोगीं पडतें. दहा, अकरा व बारा या तीन महिन्यांत मुलाला खाऊं घालण्याचें वेळापत्रक खालील प्रमाणें असावें:—

| मुलाचें वय ( महिने ) | ९ ते १० महिने | १० ते ११ महिने | ११ ते १२ महिने |
|---|---|---|---|
| किती तासांनीं खावयास द्यावें. | ३ तास. | ३½ तास. | ४ तास. |
| २४ तासांत कितीदां खावयास द्यावें. | ७ वेळां. | ६ वेळां. | ५ वेळां. |
| प्रत्येक वेळेला किती खावयास द्यावें. | १५ तोळे. | १७½ तोळे. | २० तोळे. |
| २४ तासांत एकंदर किती अन्न पोटांत जावें. | पक्का १ शेर. २५ तोळे. | पक्का १ शेर. २५ तोळे. | पक्का १ शेर. २० तोळे. |
| मिश्रण देण्याच्या वेळा. | सकाळीं ५.<br>,, ८.<br>,, ११.<br>दोनप्रहरीं २.<br>संध्याकाळीं ५.<br>रात्रीं ८ ते ९.<br>रात्रीं ११. | सकाळीं ५.<br>,, ८-३०.<br>दोनप्रहरीं १२.<br>ति०प्रहरीं३-३०.<br>रात्रीं ७.<br>रात्रीं १०-३०. | सकाळीं ५.<br>,, ९.<br>दोनप्रहरीं १.<br>संध्याकाळीं ५.<br>रात्रीं ९. |

वर लिहिल्याप्रमाणें मिश्रण करून, तें वेळच्या वेळीं देत गेलें तर, मुलाला मध्यंतरीं बहुधा भूक लागावयाची नाहीं. १६ महिन्यांपासून १९ महिने होईपावेतों गाईचें दूध देऊं नये. त्याऐवजीं ह्मशीचें दूध द्यावें; कारण ह्मशीच्या दुधांत पौष्टिकपणाचा अंश जास्त आहे. ह्मशीच्या दुधांत जवसाचें पाणी मिसळलें पाहिजे. त्या मिश्रणाचें प्रमाण कसें असावें, तें पुढील पानावर लिहिलें आहे.

२ भाग साय.

३ भाग साईशिवाय दूध.

१ भाग जवसाचें पाणी.

६ भाग.

हें मिश्रण वरील कोष्टकाप्रमाणें १९ महिन्याचें मूल होईपावेतों द्यावें. १९ ते २४ महिनेपावेतों जवसाचें पाणी जें १ भाग देत होतों, तें मुळींच बंद करावें. व मिश्रण खालीलप्रमाणें तयार करून द्यावें:—

३ भाग साय.

३ भाग साईशिवाय दूध.

६ भाग.

मूल २४ महिन्यांचें होईपावेतों त्याला अन्न मुळींच घालावयाचें नाहीं. चोवीसपासून तीस महिनेपावेतों एखाद्या मुलाला मध्यंतरीं भूक लागलीच तर त्याला मिश्रणासारखेच आणखी कांहीं पदार्थ तयार करून बेतानें दिल्यास कांहीं हरकत नाहीं. तांदूळ भाजून त्यांची पातळशी खीर, तवकिलाची लापशी, साबुदाण्याची खीर, कांजी वगैरे आपल्या इकडील पदार्थ द्यावे; किंवा मेलिन्सफूड वगैरे पदार्थ बाजारांत आयते विकत मिळतात, ते घेऊन द्यावे. मांस खाण्याची ज्यांना मोकळीक आहे, किंवा तें खाण्यास ज्यांची नड नसेल, त्यांनीं अंड्यांच्या आंतील पिवळा बलक दुधांत मिसळून, केव्हां केव्हां द्यावा. मांसाचा सुरवा किंवा रसा करून तोहि थोड्या प्रमाणानें दिल्यास कांहीं हरकत नाहीं. हा क्रम मूल २४ पासून ३० महिन्यांचें होईपावेतों झाला.

मूल २४ महिन्यांचें झालें म्हणजे, तें तीस महिन्यांचें होईपावेतों त्याला अन्न कसकसें घालावयाचें, त्याचें वेळापत्रक पुढील पानावर दिलें आहे.

| मुलाचें वय महिने. | २४ ते २६ महिने. | २६ ते २८ महिने. | २८ ते ३० महिने. |
|---|---|---|---|
| किती तासांनीं खावयास द्यावें. | ४ तास. | ४ तास. | ४ तास. |
| चोवीस तासांत कितीदां खावयास द्यावें. | ५ वेळां. | ५ वेळां. | ५ वेळां. |
| प्रत्येक वेळेस किती खावयास द्यावें. | ३५ तोळे. | ३७॥ तोळे. | ३७॥ तोळे. |
| २४ तासांत एकंदर अन्न किती द्यावें. | १७५ तोळे. | १८७॥ तोळे. | १८७॥ तोळे. |
| अन्न देण्याच्या वेळा. | सकाळीं ५.<br>,, ९.<br>दोनप्रहरीं १.<br>संध्याकाळीं ५.<br>रात्रीं ९. | सकाळीं ५.<br>,, ९.<br>दोनप्रहरीं १.<br>संध्याकाळीं ५.<br>रात्रीं ९. | सकाळीं ५.<br>,, ९.<br>दोनप्रहरीं १.<br>संध्याकाळीं ५.<br>रात्रीं ९. |

पुढें मूल तीस महिन्यांचें झाल्यानंतर ह्मणजे त्याला वीस दांत आल्यानंतर हळू हळू हाहि प्रकार बदलावा लागतो. तो कसा कसा बदलावा लागतो, हें स्पष्ट समजण्यासाठीं मुलांना जेवण घालण्याच्या तीन तऱ्हा खालीं दिल्या आहेत, त्यांतील जिन्नस होईल तेवढेंकरून देत जावें व त्यांत दिलेल्या वेळाहि चुकवूं नयेतः—

मूल ३० महिन्यांचें झाल्यानंतर—

पहिलें जेवण, सकाळीं ७ वाजतां, पावशेर दूध. हें चांगलें तापविलेलें असावें, तापवून निवालेलें दिलें तरी हरकत नाहीं; पण निरसें मात्र नसावें, किंवा

२ ज्वारी, बाजरी अगर गहूं यांची भाकरी घेऊन, तिचे बारीक बारीक तुकडे दुधांत भिंजत घालावे व ते खावयास द्यावे.

**दुसरें जेवण**—सकाळचे १० वाजतां.

१ लहानसा प्यालाभर दूध आणि भाकरी किंवा

२ दूध साधारण आटवून, त्यांत तवकील मिसळून, लापशी करून ती द्यावी, किंवा—

३ एक लहान प्याला भरून कोको व त्याबरोबर भाकरी आणि तूप, किंवा चांगलें ताजें लोणी द्यावें.

**तिसरें जेवण**—दोनप्रहरीं १ वाजतां,

दुधांत कुसकरून तयार केलेला भात; चांगले उकडलेले व पीठ केलेले बटाटे आणि थोडेंसें मीठ असें द्यावें, आणि तहान लागेल तर पाणी द्यावें; पण तें आधण आणून निवालेलें असावें.

**चवथें जेवणः**—संध्याकाळीं ५ वाजतां.

पेलाभर कोको, भाकरी आणि लोणी.

**पांचवें जेवणः**—रात्रीं ८ वाजतां.

तांदळांची अगर साबूदाण्यांची दुधांतील खीर.

तीस महिन्यांनंतर, ह्मणजे मूल २॥ वर्षाचें झाल्यानंतर वरील प्रकारचेंच अन्न नियमित वेळीं द्यावें; पण हें लक्षांत ठेवावें कीं, आतां मुलाला जास्त पौष्टिक असे कांहीं कांहीं पदार्थ खाण्यास देण्याला कांहीं नड नाहीं. शाकभाजी, फळें व ज्याला हरकत नसेल त्याला मांस, अंडीं, मासे वगैरे देण्यास कांहीं नड नाहीं. मात्र हे जिन्नस चांगले शिजविलेले असले पाहिजेत, ह्मणजे झालें. फळें द्यावयाचीं, तीं कच्चीं किंवा फार पिकलेलीं असतां कामा नयेत. ज्या फळांत बिया आणि गर एके ठिकाणींच असतो, त्यांतील बिया टाकून देऊन, गरच मुलास खावयास द्यावा. सबंद फळ मुलाचे हातीं कधींहि देऊं नये. मुलांना जें पाणी प्यावयास द्यावयाचें, तें जेवणाचे वेळींच द्यावें, दरम्यान पाणी पिणें चांगलें नाहीं. उन्हाळा असला व फारच तहान लागली तर, जवसाचें

पाणी, किंवा दूध आणि पाणी मिसळून द्यावें. दूध आणि पाणी मिसळून द्यावें, हें वाचल्याबरोबर आमच्या कित्येक वाचकांना अत्यंत आश्चर्य वाटणार आहे, हें आह्मी समजून आहों. आमच्या लोकांतील कांहीं पुरुषांची व सर्व बायकांची अशी एक दृढ कल्पना आहे कीं, दूध आणि पाणी हें मिश्रण अगदीं वर्ज्य आहे. वैद्यशास्त्राला तें मुळींच सम्मत नाहीं; व कोठ्यांत जर तसलें मिश्रण गेलें तर, कोठ्यांत वायू उत्पन्न होऊन, तो बिघडतो व त्यापासून नानाप्रकारचे रोग उत्पन्न होतात. या सर्व कल्पना, वैद्यशास्त्राची माहिती नसणाऱ्या स्त्रीपुरुषांच्याच आहेत असें नाहीं, तर वैद्य ह्मणविणाऱ्या कांहीं लोकांच्या देखील आहेत. या सर्व कल्पना निराधार आहेत, येवढें येथें लिहून सांगण्याखेरीज इलाज नाहीं. दूध आणि पाणी यांच्या मिश्रणापासून कांहीं देखील अपाय होत नाहीं, असें पाश्चिमात्य वैद्यशास्त्राचें तत्व आहे व त्या तत्वाप्रमाणें वागून, आजवर शेकडों लोकांना फायदा झालेला आहे. तसेंच मिश्रण आपल्या लोकांना देखील डॉक्टर देतात व ते रोगी बरेहि पण होतात. तेव्हां ही निराधार कल्पना लोकांनीं आपल्या मनांतून अगदीं घालवून टाकिली पाहिजे; ही सूचना येथें करून ठेवणें अप्रशस्त होणार नाहीं, असें वाटतें.

लहान मुलांना बर्फ कधींहि देऊं नये. साधें स्वच्छ व थंड पाणी पिण्यास द्यावें. चहा, कॉफी वगैरे पेय द्रव्यें आणि कोणत्याहि प्रकारची दारू यांचा नुसता विटाळ देखील मुलांच्या शरिरप्रकृतीस सोसावयाचा नाहीं.

या रीतीनें ४ वर्षांचें मूल झालें ह्मणजे, फिरून त्याच्या खाण्यापिण्यांत फरक करणें अवश्य आहे. तो फरक कसा करावा, हें खालीं दिलेल्या वेळापत्रकावरून समजून येईल.

**पहिलें जेवणः**—सकाळीं ७॥ वाजतां—दूध व त्यांत कुसकरलेली

भाकरी आणि लोणी किंवा तूप आणि भाकरी. याबरोबर मीठ खाण्यास हरकत नाहीं.

**दुसरें जेवण**—दोनप्रहरीं ११ वाजतां.

भात, भाकरी, दूध, गोड ताजें दहीं किंवा ताक, चांगली शिजवलेली व तिखट न घातलेली भाजी, वरण, गव्हल्यांची किंवा तांदळांची खीर.

**तिसरें जेवण**—दोनप्रहरीं २ वाजतां.

लोणी, भाकरी व प्यालाभर दूध.

**चवथें जेवण**—संध्याकाळीं ५ वाजतां.

दूधभाकरी, लापशी, अथवा चांगलीं पिकलेलीं फळें दिलीं तरी हरकत नाहीं.

**पांचवें जेवण**—रात्रीं ८ वाजतां.

एक पावशेर दूध, आणि जरूर असल्यास थोडीशी भाकरी.

आपल्या लोकांत लवकर लवकर जेवणें हा एक गुण समजतात व त्याचा अतिरेक होऊन, जो अतिशयच लवकर जेवील, तो फार चांगला, अशी फुशारकी मारणाऱ्या आया आणि बाप देखील आपल्या मुलाची तारीफ करतांना दृष्टीस पडतात. पण ही तारीफ सद्गुणांची नसून दुर्गुणांची आहे, हें त्यांच्या ध्यानांत देखील येत नाहीं. अन्न खावयाचें तें चांगलें चावून खाल्लें, तरच पचन होतें, नाहीं तर कोठ्यांत उतरल्यावर पचन न होतां जसेंच्या तसेंच बाहेर पडतें. शरीराच्या पोषणाला उपयोगी न पडणारें अन्न खंडीभर जरी खाल्लें, तरी त्याचा उपयोग काय? यासाठीं लहानपणापासूनच मुलांना सावकाश जेवण्याची संवय लावावी. सावकाश जेवणापासून हित कोणतें व लवकर लवकर जेवणापासून अनहित कोणतें, याचें तत्व जरी मुलांना कळलें नाहीं, तरी नड नाहीं, पण जेवावयाचें तें सावकाश जेवावें. एवढा नियम त्यांचे आंगीं अगदीं खिळूनच गेला पाहिजे. मूल ७ वर्षांचें झालें ह्मणजे त्याला

पांच वेळां जेवण न घालतां ४ वेळां घातलें तरी चालेल. दरम्यान भूक लागलीच तर दूधभाकरी, किंवा दूधभात घालण्यास कांहीं नड नाहीं. येवढा मात्र नियम ठेविलाच पाहिजे कीं, जो बेत करावयाचा तो कांहीं तरी नियमितपणा राखून करावा व ती वेळ व तें तें अन्न कधीं चुकवूं नये. मुलाला एके दिवशीं ३ वेळां तर दुसरे दिवशीं ५ वेळां आणि तिसरे दिवशी एकभुक्त असें कधींहि करूं नये. मुलासंबंधाचीं सर्वच कामें घड्याळाप्रमाणें चाललीं, तर आपल्या कुटुंबांतील बरींचशीं संकटें व दुःखें कमी होतील, यांत कांहीं शंका नाहीं.

मोठ्या मंडळींत पंक्तीला बसवून लहान मुलाला जेवूं घालण्याची आपल्या लोकांत जी रीत आहे, ती प्रकृतिशास्त्राच्या नियमांला अगदीं विरुद्ध आहे. मोठ्या मनुष्याच्या पानावर जें दिसेल, तें घेऊन खावें, अशी मुलाची इच्छा स्वाभाविकपणेंच होते. त्याच्या मनाजोगें त्याला करूं न दिलें तर तें रडून आकांत करणार, हें ठरलेलेंच. तेव्हां कांहीं अंशीं ममतेमुळें व कांहीं अंशीं आपला त्रास चुकावा या हेतूनें, मोठीं माणसें, मूल मागेल तो जिन्नस त्याला देतात व त्यापासून त्याची प्रकृती बिघडते. तेलांत अगर तुपांत तळलेले खमंग पदार्थ, तिखटमीठ घालून बनविलेल्या रुचकर चटण्या, कोशिंबिरी, आणि घमघमीत फोडण्या घालून बनविलेल्या चवदार भाज्या, किंवा नानाप्रकारचे मसाले घालून केलेलीं मोहक पक्वान्नें पचविण्याजोगी शक्ती परमेश्वरानें मुलाच्या कोठ्याला दिलेली नसते; व हे पदार्थ खाल्ले तर मूल हटकून आजारी पडतें, यासाठीं मुलाला वेळचे वेळीं साधें जेवण जेवायास घालून, घरांतील माणसांनीं निराळें जेवीत जावें, असा नियम करणें भाग आहे. आपण रडणें सुरू केलें कीं, आपणास हवें तें मिळतें, अशी एकवार मुलाची समजूत झाली ह्मणजे, तें वाटेल त्या वेळीं वाटेल तें मागतें व त्याला तें मिळतें. त्याला न दिलें तर मूल रडून घरभर आकांत करितें. मागितलेला जिन्नस द्यावा तर

तो खाऊन तें आजारी पडतें. अशा अडचणींत आई सांपडली, ह्मणजे तात्काल शांतता व सुख ज्या उपायानें होईल, तो उपाय ती करिते व मुलानें मागितलेली वस्तु त्याला ती देऊन टाकिते. पण या तात्कालिक सुखप्राप्तीसाठीं मुलाच्या जन्माचें मातेरें होऊन बसतें; इकडे आईबापांचें लक्ष्यच जात नाहीं. ही मोठ्या दुर्दैवाची गोष्ट आहे!! मुलाला लहानपणीं यंत्राप्रमाणें वागविलें तर तें खरोखर फारच हितकारक होतें. एकवार "नाहीं" असा शब्द आला ह्मणजे, फिरून ती वस्तु आपणांस मिळावयाचीच नाहीं, अशी त्याची खात्री झाली कीं, रडण्याची कटकट घरांतील अगदीं नाहींशी होते, असा पुष्कळांचा अनुभव आहे. घरांतील इतर मोठ्या माणसांचें खाणें पिणें निराळें आहे व आपलें निराळें आहे; त्यांच्या वेळा निराळ्या व आपल्या निराळ्या आणि आईबाप करितील तोच आपला नियम, अशी एकवार मुलाची खात्री झाली, ह्मणजे आह्मी ह्मणतों तसें घड्याळासारखें व अगदीं तुटक असें वर्तन ठेवण्यास कांहींच हरकत नाहीं. आमचें लिहिणें कांहीं पुरुषांना व बहुतेक सर्व बायकांना पसंत पडणार नाहीं, हें आह्मी जाणून आहों. एकुलतें एक मूल शेजारीं घेतल्याखेरीज, एखाद्या एकलकोंड्या वांझोटीसारखें जेवीत बसणें, हें राक्षसी कृत्य आहे, असें पुष्कळ बायकांना वाटेल. पण हा त्यांचा समज अगदीं चुकीचा आहे. मुलाला उपाशी ठेवून आपण जेवणें हा निर्दयपणा आहे. त्याची उत्तमप्रकारची शुश्रूषा न करितां, आपण ख्यालीखुशालींत वेळ घालविणें हा राक्षसीपणा आहे खरा. पण त्याच्या शरीराला योग्य, प्रकृतीला योग्य व त्याच्या भावी कल्याणाला उचित, अशा सर्व गोष्टी करून, आपण आपल्या नियमांप्रमाणें वागण्यांत पातक व निर्दयपणा कोणता आहे, तें कळत नाहीं.

मुलांची खाण्यापिण्यासंबंधीं दिनचर्या घड्याळांतील यंत्राप्रमाणें नियमित करून टाकावी, असें जें वर आह्मी लिहिलें आहे, त्याचा भलताच

अर्थ करून, प्रत्येक मुलाच्या प्रकृतिमानाकडे व वस्तुस्थितीकडे लक्ष पुरवूं नये, असें आह्मी ह्मणतों, असें मात्र कोणीं समजूं नये. त्याला अन्न द्यावयाचें, तें नियमितपणानें द्यावें, याचा अर्थ त्या वेळीं त्याला तें नकोसें असलें तरी आळेंबळें त्याच्या घशांत कोंबावें, असा नाहीं. अमुक वेळीं अमुक अमुक अन्न घालावें, याचा अर्थ मूल जर तें खात नसेल तर त्याला बळेंच तें घालावें असा नाहीं. प्रकृती बिघडली असेल तर वेळेचें मान बदलेल, हें उघडच आहे. तेंच तें अन्न फिरून फिरून खाण्याचा कंटाळा आला, असें दिसलें तर, त्यांत योग्य तो थोडासा फरक करून जरी मुलाला अन्न खाऊं घातलें, तरी हरकत नाहीं. मुलास लहानपणापासून स्वतः हातानें जेवणाची संवय लावावी, त्यांस भरविण्याची संवय वाईट आहे. आपल्या हातानें तें जेवल्यास त्यास हवें तितकेंच तें खातें. व भरवल्यानें आईच्या खुषीस वाटेल तितकें पोटांत जातें, यासाठीं मुलाला भरविण्याची संवय चांगली नाहीं, हें उघडच दिसत आहे. सारांश सारासार विचाराला अजिबात फांटा देऊन, हें मुलाचें जिवंत घड्याळ चालवायाचें नाहीं, ही गोष्ट पूर्णपणें लक्षांत ठेवून, नियमितपणें आईबापांनीं मुलाची अन्नासंबंधानें व्यवस्था ठेवावी, येवढेंच वैद्यशास्त्राचें वारंवार सांगणें आहे, व तें आपण सर्वांनीं मान्य करावें, हेंच आपलें सर्वांचें कर्तव्य आहे.

# प्रकरण तेरावें.

## गोषवारा.



मागील बाराहि प्रकरणें वाचलीं ह्मणजे, मूल जन्मल्यापासून तें अकरा वर्षाचें होईपावेतों, त्याला कसें, किती, कोणतें व केव्हां दूध पाजावें व तसेंच अन्न खाऊं घालावें, याविषयीं पूर्ण माहिती कोणत्याहि वाचकाला होईल, असें ह्मणण्यास कांहीं हरकत नाहीं. पण विषयाचा सुलभपणा जास्त वाढविण्यासाठीं मागील बाराहि प्रकरणांचें सार या एकाच प्रकरणांत थोडक्यांत देण्याचें योजिलें आहे. मागें ज्या ज्या गोष्टी विस्कळित स्थितींत मांडलेल्या दिसतात, त्याच या प्रकरणांत, थोडक्यांत व एकापुढें एक अशा सलग मांडलेल्या आहेत. दुसरें कांहीं नाहीं.

जन्मापासून अकरा वर्षांपावेतों जें अन्न मुलाच्या शरीरपोषणासाठीं द्यावें लागतें, तें एकाच प्रकारचें नसलें पाहिजे व तें देण्याचें प्रमाणहि एकच नसलें पाहिजे. या गोष्टी मागील भागांत सांगितलेल्या आहेत, त्या विसरतां कामा नये. मूल जसजसें मोठें होत जातें, तसतसा त्याला घालण्याच्या अन्नाच्या प्रकारांत व प्रमाणांतहि फरक केला पाहिजे. ह्मणजे सारांश एवढाच कीं, मुलाला खाऊं घालण्याचें अन्न कोणत्या प्रकारचें आहे, तें नियमितपणानें त्यास खाऊं घातलें जातें कीं नाहीं, व तें आरोग्यशास्त्राच्या नियमांप्रमाणें स्वच्छ असतें कीं नाहीं, आणि या गोष्टी योग्यप्रकारानें चालल्या आहेत किंवा नाहींत, हें पाहणें प्रत्येक आईचें किंवा मुलाच्या पालनकर्त्रीचें कर्तव्य आहे. या सर्व गोष्टी योग्यप्रकारानें होत आहेत किंवा नाहींत, हें मुलाच्या वाढीवरून व वजनावरून समजेल.

या गोष्टी जर होत नसल्या तर, त्याच्या खाण्यापिण्याच्या व्यवस्थेंत कांहीं तरी दोष आहे, असें समजलें पाहिजे.

मुलाचा वास्तविक जन्म, तें आईच्या उदरांतून बाहेर पडलें ह्मणजे होतो, असें नाहीं. त्याच्या पूर्वींहि तें अस्तित्वांत आलेलें असतेंच. तें जरी बाहेरच्या माणसांना दिसत नाहीं, तरी तें आईच्या गर्भात अस्तित्वांत आलेलें असतें. त्या स्थितींत त्याचे बहुतेक व्यवहार चाललेलेच असतात. तेथेंहि गरोदर स्थितींतील मुलाला खावयास अन्न लागत असतें. पण तें प्रत्यक्ष रीतीनें मुलाला ह्मणून घालावें मात्र लागत नाहीं. त्याच्या आईनें अन्न खावें, त्या अन्नाचें रक्त बनावें व त्या रक्तावरच मुलाचें पोषण व्हावें, अशी परिपूर्ण व्यवस्था परमेश्वरानें करून ठेविलेली आहे!! आईच्या रक्तावर जर मुलाचें पोषण होतें, तर तें रक्त बरें अगर वाईट ज्या मानानें असेल, त्या मानानें बरें वाईट मुलाचें पोषण होणार, हें उघडच आहे. यासाठीं, गरोदर स्थितींत, प्रत्येक बाईनें आपल्या आहाराविषयीं विशेष खबरदारी ठेविली पाहिजे. तिची एकंदर रहाण्याची पद्धत जशी असेल, त्याप्रमाणें मुलाचें आरोग्य रहाणार, हें उघडच आहे. गरोदरबाईची प्रकृति निकोप रहाण्यास तिनें उत्तम अन्न खाल्लें पाहिजे, उत्तम कपडे घातले पाहिजेत, व तिनें आपली रहाण्याची एकंदर पद्धत उत्तम ठेविली पाहिजे. आतां या तीन गोष्टींपैकीं उत्तम अन्न ह्मणजे काय, याचाच विचार आपणांस येथें कर्तव्य आहेः—

गरोदर स्त्रीचें अन्न साधें, सहज पचण्याजोगें व ज्यांत मादकपणाचा अंशहि नाहीं, असें असावें. तें साधें असून शिवाय त्यांत पोषक द्रव्यहि असलें पाहिजे. आणि पचनाला अगदीं सोपें, असें तें अन्न असावें. ह्मणजे सारांश एवढाच कीं, ज्या अन्नामुळें शरिरांत कोणत्याहि प्रकारची बाधा होणार नाहीं, असें अन्न गरोदर स्त्रीनें खावें. आपल्या नेहमींच्या प्रचारांतील अन्न ह्मणजे वरण, भात, भाकरी, पोळी, भाजी,

दूध, दहीं व तूप हे जिन्नस गरोदर स्त्रीनें खावे. मात्र या जिनसांत मसाले मिसळलेले असतां कामा नयेत. तिखट, तेलकट व आंबट हें अगदीं वर्ज्य समजावें. नानाप्रकारचे फराळाचे जिन्नस, पोळी, पक्वान्नें वगैरे न खाल्लीं तर उत्तमच. पण खाण्याची इच्छाच झाल्यास किंवा असले पदार्थ खाण्याचा प्रसंगच आला तर, हे पदार्थ फार बेतानें, तिसरे प्रहरीं खावे. हा नियम ज्या बायकांना मांस खाण्याची मनाई आहे, त्यांविषयीं झाला. आतां मांस खाण्यास ज्यांना मोकळीक आहे, त्यांनीं पाखराचें मांस व अगदीं कमी मादक असें मद्य, ( ह्मणजे वाइन्स ) घेण्यास कांहीं नड नाहीं. सारांश गर्भार स्त्रियांच्या अन्नांत कांहीं प्रमाणानें कोंडा मिसळलेलीं धान्यें, भाजीपाला व फळफळावळ हीं जास्त असतील तितकीं बरीं. गरोदर स्त्रीनें घट्ट कपडे अंगांत घालूं नयेत. ते उबदार व सैल असे असावे. तिनें मोकळ्या हवेंत तिला झेपेल असा व्यायाम करण्यास कांहीं हरकत नाहीं.

मुलाचा जन्म झाल्यापासून त्याला सुळे दांत फुटे पावेतों, त्याचें पोषण नुसत्या दुधावरच केलें पाहिजे. हे दांत फुटल्यावर त्याच्या खाण्यांत फरक करणें जरूर आहे. सर्व दुधांत उत्तम दूध ह्मटलें ह्मणजे आईचें. बाकीच्या दुधांची योग्यता आईच्या दुधाच्या खालची आहे, यांत कांहीं शंका नाहीं. मुलाच्या पोषणाला अत्यंत आवश्यक जें दूध तें पुरेसें व उत्तम येण्याला ज्या ज्या तजविजी असतील, त्या त्या आईनें अवश्य कराव्या. बाळंतपणाच्या पहिल्या आठवड्यांत बाळंतिणीला तांदूळ, गहूं अगर साबूदाणा यांची खीर करून द्यावी, ह्मणजे दूध पुरेसें व पौष्टिक उत्पन्न होतें. हे पहिले आठ दिवस झाले ह्मणजे, बाळंतिणीनें नेहमींचें जेवण जेवावें. ह्मणजे भात, पोळी, भाकरी, तूप, दूध, दहीं वगैरे खाण्यास कांहीं हरकत नाहीं. ती बाळंतीण आहे, ह्मणून तिनें पौष्टिक पदार्थ खाण्याचें कांहीं देखील कारण

नाहीं. तिचें खाणें व इतर लोकांचें खाणें, यांत मुख्य फरक एवढाच कीं तिखट, तेलकट व आंबट हे तिला वर्ज्य असून, मसाले मिसळलेले जिन्नस तिनें अगदींच खातां उपयोगी नाहीं, एवढा नियम ध्यानांत धरला ह्मणजे झालें. सणावाराचे दिवशीं होत असलेले जेवणाचे समारंभ, मेजवान्या, अंक्तीपंक्ती व वनभोजनें या गोष्टी गरोदर स्त्री व बाळंतीण हिच्या अगदीं उपयोगी नाहींत. या गोष्टींपासून इतर लोकांसहि वैद्यशास्त्रीत्या सुख होतें कीं नाहीं, हा प्रश्न निराळा; पण गर्भार स्त्रिया व बाळंतिणी यांना मात्र ते समारंभ फार घातक होतात, असें अनुभवानें ठरलें आहे. या समारंभांत साहजिकपणेंच मानसिक वृत्ति अगदीं क्षुब्ध होऊन जात असतात व जिभेला गोड किंवा चटकदार लागणारे, पण सहज न पचणारे असे जिन्नस बरेच असतात, ते खाल्ल्यानें, गर्भार स्त्रीचें रक्त व बाळंतिणीचें दूध, मुलास मुळींच पचत नाहींसे होतें. त्याचप्रमाणें त्यांनीं उपोषणें मुळींच करतां कामा नये. ज्या आईला मूल पाजावयाचें असतें, तिनें आपले स्तन उबदार स्थितींत ठेविले पाहिजेत. व त्यांचीं बोंडें कोरडीं व स्वच्छ राखिलीं पाहिजेत. खरूज, पुरळ, गांठी किंवा कोणत्याहि प्रकारचा विकार स्तनांना किंवा बोंडांना होऊं देतां कामा नये. व झालाच तर त्या स्थितींत मुलास पाजावयास घेतां कामा नये.

मुलाला प्यावयास द्यावयाचें, तें देखील खालील नियमांप्रमाणें दिलें पाहिजे.

(१) एकाच्च स्तनांतील दूध वारंवार पिण्यास देऊं नये. एका वेळीं या स्तनांतील व दुसऱ्या वेळीं दुसऱ्या स्तनांतील, असें आळीपाळीनें दूध पाजावें.

(२) मूल प्यावयास घेतलें ह्मणजे, त्याचें पोट भरावयास १५ पासून २० मिनिटें लागतात. त्यापेक्षां जास्त वेळ मुलाला पाजूं नये.

(३) दूध पितेवेळीं मूल झोंपीं जातां कामा नये. तें जागें असलें पाहिजे.

(४) स्तनपान करविण्याचे कामीं अत्यंत नियमितपणा ठेविला पाहिजे.

नियमितपणा राखिला पाहिजे, ह्मणजे काय केलें पाहिजे, हें समण्यासाठीं आह्मीं एक उदाहरण घेऊन दाखविलें आहे, तें वाचावें ह्मणजे कोणतीच शंका राहाणार नाहीं.

वर्षशुद्धप्रतिपदेस ह्मणजे पाडव्याच्या सुमुहूर्तावर सगुणाबाई ऐन मध्यरात्रीस बाळंतीण झाल्या. ते दिवशीं सोमवार होता, अशी आपण कल्पना करूं या. मुलगा झाला. त्याचें नांव गोपाळ. बाळ व बाळंतीण या उभयतांची पूर्वस्थिति आह्मीं सांगितल्याप्रमाणें असल्यामुळें, मुलगा निकोप, निरोगी व सर्व अवयवांनीं परिपूर्ण असा होता. जन्मत:च त्याचें वजन केलें; तें पक्के तीन शेर किंवा सहा रत्तल भरलें. आतां मुलाच्या जन्मानंतर त्याची व्यवस्था कसकशी केली, ती अगदीं अनुक्रमानें सांगितली ह्मणजे कोणताच संशय रहाण्याचें कारण नाहीं. गोपाळाचा जन्म झाल्याबरोबर त्याला ऊन पाण्यानें स्वच्छ धुतलें व फ्लानेलच्या कपड्यांत अगदीं अलग रीतीनें गुंडाळून ठेविलें. हें झाल्यावर त्याला गाढ झोंप लागली. विश्रांति घेण्यासाठीं सगुणाबाईहि निजली. याप्रमाणें हीं मायलेंकरें निजलीं. दुसरा दिवस उजाडेपर्यंत ह्मणजे सकाळचे सहा वाजेपर्यंत, त्यांनां उठविण्याचें कांहीं कारण नव्हतें. दुसरा दिवस ह्मणजे मंगळवार; चैत्र शुद्ध द्वितीया. मंगळवारीं सकाळीं सहा वाजतां, सगुणाबाईनें गोपाळाला प्यावयास घेतलें. त्याला प्यावयास कसा घ्यावयाचा हें मागें सांगितलेंच आहे. व पुस्तकाच्या आरंभीं जें चित्र दिलें आहे, त्यांतहि दाखविलें आहे. अशा प्रकारें त्याला स्तनपान करूं देण्यासाठीं मुलाची झोंप मोडून

त्यास पाजलें. पितां पितां गोपाळ जर झोंपीं जाऊं लागला असता तर त्याला तसें करूं दिलें नसतें. त्याला जागा ठेवून पाजिलें असतें. हें स्तनपान १५ मिनिटें दिलें ह्मणजे ६ वाजून १५ मिनिटें पावेतों हें काम होईल. फिरून गोपाळा निजला. त्याला सात वाजून तीस मिनिटें पावेतों निजूं देण्यास कांहीं नड नव्हती. साडेसात वाजले तेव्हां फिरून सगुणाबाईनीं मुलाला पाजावयाला घेतलें. मग पुढें कोण-कोणत्या वेळीं गोपाळाला पाजिलें त्या वेळा पुढें दिल्या आहेत, त्या नीट लक्षांत ठेवाव्याः—

साडेसात वाजतां गोपाळाला पाजलें मग ९ वाजतां पाजलें. फिरून साडेदाहा वाजतां. नंतर दोनप्रहरचे बारा वाजतां. मग दोनप्रहरचा दीड वाजला ह्मणजे. पुढें तीन वाजतां, मग चार वाजून तीस मिनिटांनीं, ह्मणजे साडेचार वाजतां. मग संध्याकाळचे सहा वाजतां. मग रात्रीचे साडेसात वाजता. नंतर नऊ वाजतां. पुढें दहा वाजून तीस मिनिटांनीं. मग अगदीं बरोबर मध्यरात्र झाली तेव्हां. ह्मणजे रात्रींचे बारा वाजतां. याप्रमाणें चैत्र शुद्ध द्वितीयेची ह्मणजे मंगळवारची व्यवस्था झाली. रात्रीचे बारा वाजून गेले ह्मणजे, ते वेळीं बुधवार सुरू झालाच ह्मणावयाचा. हा दिवस बाळंतिणीलाहि तिसरा व चैत्र महिन्यांतीलहि तिसराच, ह्मणजे तृतीया होय. आतां बुधवारीं केव्हां केव्हां पाजलें तें पुढें लिहिलें आहे. मध्यरात्र उलटून गेल्यावर दीडवाजतां गोपाळाला पाजलें. मग पहांटेचे तीन वाजतां पाजलें, पुढें चार वाजून तीस मिनिटांनीं ह्मणजे साडेचार वाजतां पाजलें, व मग सकाळीं सहा वाजतां. नंतर सकाळचे साडेसात वाजतां, नऊ वाजतां, साडेदहा वाजतां, दोनप्रहरीं बारा वाजतां, दीड वाजतां, तीन वाजतां, साडेचार वाजतां, पुढें संध्याकाळीं सहा वाजतां, रात्रीं साडेसात, नऊ, साडे दहा आणि बुधवारच्या मध्यरात्रीं ह्मणजे बारा वाजतां

असा क्रम ठेविला होता. गुरुवार हा चवथा दिवस, ह्मणजे चैत्र शुद्ध चतुर्थी होय. ते दिवशीं गोपाळाला पाजण्याच्या वेळा कोणकोणत्या होत्या हें पुढें दिलें आहे. पहांटे दीड वाजतां एकदां पाजलें, नंतर पहांटेचे तीन वाजतां, मग साडेचार वाजतां, नंतर सकाळचे सहा वाजतां. पुढें सकाळचे साडेसात वाजतां, मग नऊ वाजतां, मग साडेदहा वाजतां, पुढें दोनप्रहरचे बारा वाजतां. या दिवशीं या वेळेपासून सगुणाबाईंना दूध येऊं लागलें. पुढील सोमवारपावेतों वरील नियमानें तिनें मुलाला पाजलें. सोमवारीं चैत्र शुद्ध अष्टमी होती, ह्मणजे बाळंतिणीला आठवा दिवस होता. तेव्हांपासून, पहिल्या आठवड्यांत दीड दीड तासाचे अंतरानें पाजीत असत, तसें केलें नाहीं. तें अंतर वाढवून दोन तासांचें केलें. चैत्र शुद्ध नवमी मंगळवारीं पहांटेचे पांच वाजतां मुलाला पाजलें. मग सकाळचे सात वाजतां, पुढें नऊ वाजतां, मग अकरा वाजतां, नंतर दोनप्रहरचे एक वाजतां, मग तिसऱ्या प्रहरचे तीन वाजतां. नंतर संध्याकाळीं पांच वाजतां, पुढें सात वाजतां, नंतर नऊ वाजतां, आणि मग अकरा वाजतां. गोपाळाची प्रकृति उत्तम होती व त्याचें वजन वगैरे मागें सांगितल्याप्रमाणें असून त्याची वाढ जशी होत गेली पाहिजे तशी होत चालली होती ह्मणून त्याला या दिवशीं रात्रीचे अकरा वाजल्यानंतर पाजण्याचें कारण नव्हतें. मंगळवारीं रात्रीं अकरा वाजतां त्याला निजविला तो बुधवारीं पहांटे पांच वाजे पावेतों त्याला उठविण्याचें व दूध पाजण्याचें कारण नव्हतें. आतां तो जर अशक्त असता तर मात्र त्याला बुधवारीं पहांटे दोन वाजतां जागें करून एकवार पाजावें लागलें असतें. गोपाळाला दूध पाजण्याच्या या नियमित वेळा एक महिना पूर्ण होई पावेतों कायम ठेविल्या. ह्मणजे वैशाख शुद्ध प्रतिपदे पावेतों त्यांत फरक करण्याचें कारण पडलें नाहीं. वैशाख शुद्ध प्रतिपदेपासून पाजण्याच्या वेळेमधील अंतर अडीच

तासांचें केलें. ह्मणजे वैशाख शुद्ध प्रतिपदेला सोमवार पडला अशी कल्पना केली तर गोपाळाला पहांटे पांच वाजतां पाजिलें, मग सकाळचे साडेसात वाजतां, मग दहा वाजतां, पुढें साडेबारा वाजतां. मग तिसऱ्या प्रहरचे तीन वाजतां, पुढें संध्याकाळचे साडेपांच वाजतां, मग रात्रीचे आठ वाजतां. पुढें रात्रीचे साडेदहा वाजतां. नंतर त्याला निजूं दिलें. तो जर अशक्त असता तर त्याला पहांटे दोन वाजतां एकदां उठवून पाजलें असतें. एरवीं मध्यें उठविण्याचें कारण नव्हतें. याप्रमाणें सबंद वैशाख व ज्येष्ठ महिनाभर गोपाळाची व्यवस्था ठेविली. पुढें आषाढ महिना लागला. गोपाळा तीन महिन्यांचा झाला. या महिन्यांत त्याच्या पिण्याच्या दरम्यान तीन तीन तास जाऊं दिले. ह्मणजे आषाढ शुद्ध प्रतिपदेस सोमवारीं त्याला पहांटे पांच वाजतां पाजलें व पुढें सकाळीं आठ वाजतां, नंतर अकरा वाजतां, पुढें दोन वाजतां, नंतर पांच वाजतां, मग रात्रीं आठ वाजतां व नंतर रात्रीं अकरा वाजतां. नंतर त्याला निजविलें; व मंगळवारचे पाहांटेचे पांच वाजे पावेतों त्याला पाजण्याचें कारण नव्हतें. या रीतीनें गोपाळ नऊ महिन्यांचा होई पावेतों केलें, ह्मणजे मार्गशीर्ष अखेरपर्यंत हा क्रम सुरू ठेविला. नंतर पौष महिना लागला. या महिन्याच्या शुद्ध प्रतिपदेस गोपाळाला दांत फुटूं लागले. आतां त्याला आईच्या अंगावरचा तोडला व वरील दूध घालूं लागले. हें वरील दूध ह्मणजे गाईचें दूध.

वर लिहिलेले नियम उत्तम रीतीनें पाळले ह्मणून गोपाळाचें वजन जन्मतःच जें सहा रत्तल होतें, तें पहिला आठवडा संपला तेव्हां सहा रत्तल ह्मणजे पक्के तीन शेर व पंधरा तोळे भरलें. एक महिना झाला, तेव्हां त्याचें वजन पक्के पावणेचार शेर भरलें. दुसऱ्या महिन्याच्या अखेरीस त्याचें वजन साडेचार शेर भरलें, तिसरा महिना संपला तेव्हां त्याचें वजन पावणेपांच शेर व पांच तोळे भरलें. आतां

चवथा महिना लागला. चवथ्या महिन्यापासून वजनाच्या वाढीचें पूर्वींचें प्रमाण राहिलें नाहीं. तें कमी होत गेलें, ह्मणजे एकंदरींत गोपाळाचें वजन वाढलें होतें खरें, पण तें पहिल्या तीन महिन्यांतील वाढत्या प्रमाणानें वाढलेलें नव्हतें. त्या मानानें त्याचें वजन या महिना अखेर जितकें व्हावयास पाहिजे होतें, त्यापेक्षां दर आठवड्यास १२ तोळे कमी भरत चाललें. ह्मणजे चवथ्या महिन्याच्या शेवटीं मुलाचें वजन पावणे सहाशेर दहा तोळे झालें. पांचव्या महिन्याच्या शेवटीं, तें वजन पक्के साडेसहा शेर भरलें. सहावा महिना संपला व फिरून त्याचें वजन पाहिलें, तें पक्के सात शेर दहा तोळे भरलें. फिरून सहा व नऊ महिन्यांच्या दरम्यान वजनांतील वाढीचें प्रमाण कमी कमी पडत चाललें. या मुदतींत त्याच्या वजनांतील वाढीचें प्रमाण दर आठवड्यास साडेसात तोळे या मानानें पडलें. सातव्या महिन्याच्या पहिल्या दिवशीं त्याचें वजन केलें, तें पक्के साडेसात शेर भरलें. आठव्या महिन्याच्या पहिल्या दिवशीं तें केलें, तें पावणेआठ शेर दहा भार भरलें. नवव्या महिन्याच्या प्रारंभीं तें साधारण मानानें सवाआठ शेर भरलें. आतां सगुणाबाई वैद्यकीय शास्त्रपद्धतीनें व अगदीं घड्याळांतील यंत्राप्रमाणें चालणारी बाई होती, तिनें आपलें आतांपर्यंतचें आयुष्य वैद्यकीय नियमांबरहुकूम घालविलें, गरोदरपण व बाळंतपण अगदीं सशास्त्र पद्धतीनें केलें, व गोपाळाची काळजी तिनें प्रथमपासूनच सर्वोत्तम प्रकारें घेतल्यामुळें, त्या मुलाचें वजन वगैरे सप्रमाण व सशास्त्र वाढत गेलें, ही गोष्ट खरी. जगांतील बाकीच्या सर्वच बायकांची स्थिति सगुणाबाईसारखी अगदीं तंतोतंत असेल, असें संभवनीय नाहीं. कोठें कांहीं, कोठें कांहीं, एक आहे एक नाहीं; हा प्रकार सुरू असावयाचाच. त्या मानानें वर लिहिलेल्या वजनांच्या आंकड्यांत दहा वीस तोळ्यांचा फरक पडला, तरी घरांतील

मंडळींनीं घाबरण्याचें कांहीं कारण नाहीं. वरील उदाहरणांत आपण असें गृहित धरलें आहे कीं, सगुणाबाई ही सर्वोत्तम स्त्रियांपैकीं एक होती व ती बाळंतीण झाली असून, हयात होती व आपल्या लाडक्या गोपाळाची काळजी आपण स्वतः घेत होती. पण सर्वच मुलें गोपाळा-सारखीं दैवशाली असतात, असें नाहीं. कित्येक मुलांच्या आया, तीं जन्मास आल्याबरोबर, किंवा पुढें कांहीं दिवसांनीं मरण पावतात; किंवा कित्येक जिवंत असूनहि मुलाच्या पोषणासंबंधानें विचार केला तर त्याला त्या मेल्याप्रमाणेंच असतात. ह्मणजे त्या आयांचें दूध मुलांनां पाजतां कामा नये, असे रोग आयांच्या आंगीं जडलेले असतात. असा प्रकार असला ह्मणजे गोपाळास आईचें दूध मिळणें शक्यच नसतें व आई जीवंत असली तरी, तिनें त्याला दूध पाजतां कामा नये, अशा स्थितींत ती असते. अशा अडचणीच्या स्थितींत गोपा-ळाचें पोषण कसें करावयाचें, याविषयीं विचार केला पाहिजे. सगुणाबाईंना क्षयाची भावना असेल तर, गरमीचा विकार असेल तर, ताप येत असेल तर, फेंपरें येत असेल तर किंवा त्यांच्या स्तनांवरील बोंडांना चिरा पडल्या असतील तर, व त्या जर अति अशक्त असतील तर, त्यांचें दूध गोपाळानें मुळीं पिऊंच नये. अनुकूल असल्यास या स्थितींत गोपाळासाठीं घरच्या मंडळींनीं दूध पाजणारी एक दाई ठेऊन तिच्या हवालीं गोपा-ळाला करावें. अनुकूल नसेलच तर वरील दुधावर त्याचें पोषण करावें. हा सर्वोत्तम मार्ग होय. दूध पाजणाऱ्या दाईचें वय २० पासून ३० वर्षांचें असावें. यापेक्षां कमी अगर जास्त असतां उपयोगी नाहीं. तिची शरीरप्रकृति निरोगी व निकोप असून, ती नीट नेटक्या रीतीनें रहाणारी व स्वच्छ अशी असावी. तिच्या शरी-रांत कोठें कांहीं व्यंग नसावें. तिची वागणूक व्यवस्थेशीर असून

सहनशीलपणा, प्रेम आणि माया, हे गुण तिच्या आंगीं पूर्णपणें वसत असले पाहिजेत. तिला व्यसन कसलें तें माहित देखील नसलें पाहिजे. तिला जीं मुलें झालीं असतील, तीं सर्व जगलेलीं असून, निरोगी अशीं असलीं पाहिजेत. त्या दाईला बाळंतीण होऊन, फार तर एक दोनच महिने झालेले असावेत. यापेक्षां जास्त मुदत झालेली नसावी. अशा प्रकारें दाई ठेविल्यावर तिच्या जेवणाखाणासंबंधानेंहि सर्व काळजी आपणच घ्यावी, हे बरें. आपण जसलें अन्न खातों, तसलेंच तिला घालण्याचें कारण नाहीं. कारण तिचें नेहमींचें खाणें निराळें आणि आपण घालणार तें निराळें, असें झाल्यामुळें, तिला जें दूध येणार, त्यांत फरक होतो, यासाठीं ती आपल्या घरीं जसलें अन्न खात असेल, तसलेंच तिला खाऊं द्यावें. मात्र तें स्वच्छ व पुष्टिदायक आहे कीं नाहीं, हें पाहण्याची काळजी आपण घ्यावी, ह्मणजे झालें. अशा रीतीनें दूध पाजणारी दाई पसंत करून ठेविली ह्मणजे, तिच्या स्वाधीन गोपाळाला फक्त दूध पाजण्यापुरता करावा. एरवींच्या वेळीं व त्याची इतर जोपासना करावयाची, ती घरच्या इतर माणसांनींच केली पाहिजे. ती व्यवस्था दाईकडे देतां कामा नये. दाईनें गोपाळाला केव्हां केव्हां पाजावें वगैरे गोष्टींची माहिती मागें ५४ पानावर दिली आहे. त्याप्रमाणें वागावें. ती माहिती पहिल्या दिवसापासून नवव्या महिन्यापावेतों दिलेली आहे. नववा महिना लागला ह्मणजे, गोपाळाला दांत फुटूं लागतील हें मागें लिहिलेंच आहे. आतां त्याचें उष्टावण केलें पाहिजे.

आतां तिसरा प्रकार ह्मणजे गोपाळाची आई बाळंतीण होतांच मेली असली तर, त्याच्या दुधाची व्यवस्था कशी करावी, तें सांगण्याचें राहिलें. तें सांगून हें प्रकरण पुरें करावयाचें आहे. गोपाळाच्या दुर्दैवानें असा प्रसंग त्याच्यावर आलाच तर व दूध पाजणारी दाई ठेवून तिनें त्याला पाजावें, अशी व्यवस्था करण्याची सोय नसल्यास, त्याला वरील

दूध घालण्याखेरीज इतर सोय नाहीं. हें वरील दूध गाईचें असलें पाहिजे. गाढवी व शेळी यांचें दूध गाईच्या दुधापेक्षांहि उत्तम असतें खरें. पण तें अनायासें व पाहिजे तितकं मिळण्याची मारामार पडते, यासाठीं गाईचें दूध गोपाळाला घालावें, हें सोईवार आहे. ज्या गाईचें दूध पाजावयाचें, ती गाय गोपाळाच्या आईच्या ऐवजीं त्याचें पोषण करणार, ही महत्वाची गोष्ट ध्यानांत ठेवून, तिची जोपासना करावी. ज्यांनां सामर्थ्य असेल, त्यांनीं स्वतःचे घरीं गाय बाळगून तिची सर्व व्यवस्था करावी व तिचें दूध गोपाळाला पाजावें, हें उत्तमच. पण घरीं गाय बाळगण्याची सोय नसल्यास, बाजारांतील दूध आणणें भागच आहे. तें मिळेल तेवढें उत्तम आणीत जावें. आईच्या दुधाच्या खालोखाल गाईचें दूध असतें; पण तें चांगलें मिळविलें पाहिजे व त्याची व्यवस्था मागील प्रकरणांत सांगितल्याप्रमाणें केली पाहिजे. आपण गोपाळासाठीं जी गाय बाळगणार, तिचा गोठा, तिची वैरण, तिची चंदी, तिचें खाणें पिणें व तिची एकंदर व्यवस्था सशास्त्र व अति स्वच्छ ठेविली पाहिजे. व जर बाजारांतून दूध विकतच आणावयाचें असेल, तर, तें अशा रीतीनें बाळगलेल्या गाईचेंच आणिलें पाहिजे. गाय बांधावयाची जागा ह्मणजे घरांतील जी अगदीं वाईट, बिन हवेची, ओलसर व अंधाराची असेल, ती असावयाची; ही जी पद्धत सुरू आहे, ती अत्यंत वाईट आहे. गोठा मोकळ्या हवेंत असला पाहिजे. त्यांत पुरेसा उजेड असावा, तो स्वच्छ व कोरडा असावा व त्याला निळसर रंग दिलेला असावा. गोठ्यांत गटार बांधून गाईचें मळमूत्र उत्तम रीतीनें वाहून जाईल व त्याचा कांहीं देखील अंश गोठ्यांत राहाणार नाहीं, अशी व्यवस्था करावी. गाईला नियमित रीतीनें स्वच्छ धुतली पाहिजे. गाईचें मुख्य खाणें गवत असतें. तें काळें, सडक व रुचीला गोडसर, असें असलें पाहिजे. गाईला पाजा-

वयाचें पाणी कसलें तरी ओंगळ व घाणेरडें असलें तरी चालेल, असा जो आपला समज असतो, तो चुकीचा आहे. पाणी स्वच्छ असावें व गाईची वृत्ति एकंदरींत आनंदी राहील, अशी व्यवस्था ठेवावी. धार काढावयाची ती देखील अगदीं नियमानें काढली पाहिजे. गाईचे सड विशेष काळजीपूर्वक स्वच्छ राखावे व त्यांनां कोणत्याहि प्रकारचे फोड, खरूज अगर इतर रोग झालेले नसावेत. दूध काढणाराचे हात देखील अति स्वच्छ असावेत व दुधाचीं भांडीं घांसून पुसून स्वच्छ केलेलीं असलीं पाहिजेत.

याप्रमाणें गाईची जोपासना करून, तिचें दूध जर नियमितपणें गोपाळाला पाजिलें, तर त्याची प्रकृति कधींहि बिघडणार नाहीं व चांगल्या आईचें दूध पिऊन जशी त्याची प्रकृति राहिली असती, तशीच त्याची गाईच्या दुधावरहि राहील. गाईचें दूध काढल्यावर तें तापवावें व थंड जागेंत ठेवावें. गाय घरींच बाळगली असली तर त्यांत पाणी मिसळून, तें खराब केलें आहे कीं नाहीं, याची शंका येण्याचें कांहीं कारण नाहीं. पण गवळ्याच्या घरचें गाईचें दूध आणण्याचा प्रसंग आल्यास, तें निर्मळ आहे कीं नाहीं, हें तपासून घेणें अगदीं अगत्याचें आहे. चांगलें दूध कसें असतें व वाईट दूध कसें असतें याची परीक्षा करण्याची रीत मागें आठव्या प्रकरणांत दिलीच आहे. दूध चांगलें आहे अशी खात्री करून घेतली ह्मणजे, तें गोपाळास पाजण्यास कांहीं हरकत नाहीं. पण तें त्याला नुसतेंच पाजतां उपयोगी नाहीं. तें त्याला बाधेल, यासाठीं तें आईच्या दुधासारखें करून पाजलें पाहिजे. गाईचें दूध आईच्या दुधासारखें कसें करावयाचें, त्याची कृति "वरील दूध" या प्रकरणांत (पान ९०–९१) यांत सांगितलीच आहे. हें तयार केलेलें दूध केव्हां केव्हां पाजावयाचें, तें पूर्वींच सांगितलें आहे. पण ध्यानांत रहाण्यासाठीं येथें आणखी एकवार तेच नियम संक्षेपानें दिले आहेतः—

गोपाळाचा जन्म झाल्यापासून पहिला आठवडा संपेपर्यंत हें दूध दर खेपेस दीडदीड तासाचे अंतरानें घातलें. दुसरा आठवडा लागला ह्मणून तें अंतर दोन तासांचें केलें. तें गोपाळ एक महिन्याचा होई पावेतों कायम ठेविलें. पहिला महिना संपला ह्मणून तें अंतर वाढवून अडीच तासांचें केलें. तें दोन महिने कायम ठेविलें. ह्मणजे गोपाळाला तिसरा महिना पूर्ण होई पावेतों दर अडीच अडीच तासांनीं त्याला दूध पाजिलें. चवथ्या महिन्यापासून नवव्या महिन्या पावेतों दर तीन तीन तासांनीं दूध घातलें. हें जें दूध पाजलें तें बोंडल्यानें अगर चमच्यानें वगैरे घातलें नाहीं. दूध पाजण्यासाठीं ह्मणून ज्या बाटल्या केलेल्या असतात, त्यांनीं हें दूध पाजलें. नावेच्या आकाराची बाटली असून, तिला रबराची बोंडी असते, ती बाटली सध्याच्या मानानें उत्तम आहे, असें मागें लिहिलेंच आहे. असल्या बाटल्या गोपाळासाठीं दोन घेतल्या होत्या. एक खेपेस एक व दुसऱ्या खेपेस दुसरी. असा पाळीपाळीनें बाटल्यांचा उपयोग केला. या बाटल्या अति स्वच्छ ठेविल्या होत्या. नाहीं तर गोपाळाच्या पोटांत नासकें दूध जाऊन, त्याची प्रकृति बिघडली असती. बाटलींतून दूध पाजल्याबरोबर ती ऊन पाण्यांत घालून ठेविली व कांहीं वेळानें ती धुऊन स्वच्छ कोरडी करून ठेविली होती.

हें दूध गोपाळाला केव्हां केव्हां पाजिलें, त्याची सविस्तर माहिती खालीं दिली आहेः—

चैत्र शुद्ध प्रतिपदेस सोमवार होता, ते दिवशीं रात्रीं बारा वाजतां गोपाळाचा जन्म झाला, असें आपण पूर्वींच गृहित धरिलें आहे. जन्मापासून त्याला ६ तास कांहीं पाजावयाचें नव्हतेंच. मंगळवारीं सकाळीं सहा वाजतां गोपाळाला दूध पाजलें. तें पूर्वीं सांगितल्याप्रमाणें तयार करून ठेवलेलें होतें. तें थंड नव्हतें. ९९ अंश फारन हैट पावेतों

तें गरम केलेलें होतें. तें चांदीच्या एका वाटींत घेऊन, त्यांत कापसाची अगर कापडाची स्वच्छ वात करून, तिचें एक टोंक दुधांत घातलें व दुसरें गोपाळाच्या तोंडांत दिलें, तें दूध तो आपोआपच चोखावयास लागला. चांदीची वाटी नसती तर पितळेची घेतली असती. पण तिला उत्तम कल्हई मात्र केली असली पाहिजे होती. पितळेची कल्हईची वाटी मिळाली नसती तर कांचेचें एकादें रुंद तोंडाचें उथळ लहानसें भांडें चाललें असतें, असें देखील पूर्वींच लिहिलें आहे. मंगळवार, बुधवार व गुरुवार या तिन्ही दिवशीं हाच क्रम ठेविला. या तिन्ही दिवशीं चोवीस तासांत मिळून गोपाळाच्या पोटांत दररोज दहा औंस किंवा पंचवीस तोळे दूध गेलें. या तीन दिवसांत गोपाळाला परसाकडे आपोआप झालेंच. पण कदाचित् नच झालें असतें तर, त्याला थोडेंसें एरंडेल चाटवावें लागलें असतें. एरंडेलांत थोडासा मध किंवा ग्लिसरीन घालावें लागतें. ही व्यवस्था मंगळवार, बुधवार आणि गुरुवार या तीन दिवसांची झाली. शुक्रवारीं गोपाळाला वाटींतून दूध पाजावयाचें कारण नव्हतें. आतां दूध पाजण्याच्या बाटलींतून तें पाजलें. त्याला पाजण्यासाठीं जें मिश्रण तयार करून ठेविलें होतें, तें पाऊण औंस किंवा १$\frac{७}{८}$ तोळे किंवा सुमारें दोन तोळे बाटलींत घातलें व तें त्याला सकाळीं ६ वाजतां पाजलें. दाईनें ती बाटली आपल्या हातांत कशी धरली, त्याचें चित्रच ( १०० पानावर ) काढून दाखविलें आहे, तें लक्षांत ठेवावें. नंतर प्रत्येक दीड दीड तासानें गोपाळाला दूध पाजलें. त्या वेळा कोणकोणत्या त्या खालीं लिहिल्या आहेतः—

सकाळीं ६. नंतर ७॥. नंतर ९. नंतर १०॥. नंतर दोनप्रहरीं १२. मग १॥. वाजतां, नंतर ३. नंतर ४॥. मग संध्याकाळचे ६. नंतर ७॥. नंतर ९. मग १०॥. मग रात्रीं १२. नंतर १॥. नंतर ३. नंतर ४॥. या-

प्रमाणें गोपाळाला पाजिलें व त्याचे पोटांत सुमारें तीस तोळे दूध गेलें. याप्रमाणें पांच दिवस क्रम ठेविला. सहाव्या दिवसापासून चैत्र महिना संपेपर्यंत दुधाच्या मिश्रणाचें प्रमाण वाढवीत वाढवीत नेलें, तें अखेर दररोज ५० तोळे दूध गोपाळाच्या पोटांत जाईल असें केलें. रात्रीं अकरांचे पुढें व पहांटेचे पांच वाजल्यापूर्वीं दोनदा दूध पाजीत असत.

वैशाख महिना लागला तेव्हां गोपाळाच्या पोटांत दरखेपेला सवासहा तोळे दूध जाऊं लागलें. ह्मणजे चोवीस तासांत मिळून ५५ तोळे दूध त्याच्या पोटांत गेलें. या महिन्यांत त्याला रात्रीं ११ चे पुढें व पाहांटे पांचांचे आंत एकवेळच प्यावयास देत असत. पूर्वींप्रमाणें दोन वेळ पाजण्याचें कारण नव्हतें. पाजण्याच्या दरम्यानचा वेळ दोन तास होता व त्याचा आहार ५५ तोळ्यांपासून वाढवीत वाढवीत पाऊणशें तोळ्यांपर्यंत वाढविला. आतां तिसरा महिना लागला. तो ज्येष्ठ होय. या महिन्यांत पिण्याच्या दरम्यानचें अंतर अडीच तासांचें केलें. प्रत्येक खेपेला बाटलींत १० तोळे दूध घातलें. ज्येष्ठमहिनाभर गोपाळाला पाजण्याचा क्रम कसा ठेविला, त्या वेळा खालीं दिल्या आहेतः—

पहांटे पांच वाजतां. मग ७॥ वाजतां. नंतर १० वाजतां. मग १२॥ वाजतां. मग ३ वाजतां. मग ५॥ वाजतां. मग ८. मग १०॥. मग पहांटे दोन वाजतां. या महिन्यांत त्याचा आहार वाढवीत वाढवीत ज्येष्ठमहिन्याच्या अखेर ९० तोळ्यांपावेतों नेला. याप्रमाणें ज्येष्ठमहिना संपला. आतां आषाढ लागला. या महिन्यांत प्रत्येक खेपेला त्याच्या बाटलींत ११। तोळे दूध घातलें, व तें तीन तीन तासांचे अंतरानें पाजिलें. पाहांटे दोन वाजतां त्याला एक वेळ पाजलें. या महिन्यांतील एका दिवसाचें वेळापत्रक दिलें आहे. त्यावरून बाकीच्या दिवशींहि असेंच करावयाचें, असें सहज लक्षांत येईल.

गोपाळाला प्रथम पहांटे पांच वाजतां दूध पाजिलें. नंतर ८ वाजतां, नंतर ११ वाजतां, नंतर २ वाजतां, नंतर ५ वाजतां, नंतर ८, नंतर ११ व मग पहांटे २ वाजतां. याप्रमाणें चोवीस तासांत मिळून, त्याचे पोटांत ८० तोळे दूध गेलें. या महिन्यांतील पहिला पंधरवडा संपला तेव्हां बाटलींत प्रत्येक खेपेला सवाअकरा तोळे दूध घालीत असत व हें प्रमाण अखेर वाढवीत वाढवीत ९० तोळ्यांपावेतों नेलें. आषाढ संपला, आतां श्रावण लागला व गोपाळाला पांचवा महिना लागला. या महिन्यांतील पहिले दिवशीं बाटलींत दुधाचें मिश्रण १२॥ तोळे घातलें. पाजण्याच्या वेळा वगैरे पूर्वींच्या महिन्याप्रमाणेंच होत्या. श्रावणमहिन्यांतील पहिल्या दिवसापासूनच १५ तोळे मिश्रण बाटलींत घालीत असत. आतां त्याचे रात्रीच्या पिण्यांत फरक केला होता. रात्रीं ११ चे पुढें व पहांटे पांचांचे आंत त्याला पाजीत नसत. पाजण्याचें अंतर तीन तीन तासांचें ठेवून, सबंध चोवीस तासांत १०५ तोळे मिश्रण त्याच्या पोटांत जात असे. याप्रमाणेंच व्यवस्था गोपाळ नऊ महिन्यांचा होई पावेतों केली. या महिन्यांत त्याला दांत फुटूं लागले. व ते फुटूं लागले ह्मणून, त्याच्या आहारांत फरक करणें जरूर होतें. आतां त्याचें उष्टावण करणें जरूर होतें. ह्मणजे नुसत्या दुधावर त्याचें जें पोषण आजपावेतों चाललें होतें, तें बदलणें जरूर होतें. कांहीं दूध व कांहीं दुसरें अन्न असा प्रकार आतां सुरू केला. त्याचे पुढचे चार चार दांत फुटले. त्याचा ताप बंद झाला. त्याला परसाकडे वगैरे जास्त होत होतें तेंही बंद होऊन, आतां त्याची प्रकृती उत्तम झाली होती. अशी आपण कल्पना करूं या. आपल्या हिशेबाप्रमाणें हा कार्तिक महिना होता, ह्मणून अनायासेंच थंडीचे दिवस होते, ह्मणून बरें झालें. तसें नसतें तरी गोपाळाच्या उष्टावणीला विनाकारण जास्त दिवस घालविण्याचें कांहीं कारण नव्हतें. उन्हाळ्यांतील उष्णतेमुळें दूध नासण्याचा संभव

असतो, यासाठीं उन्हाळा असता तर त्याच्या दुधाची आपणांस विशेषच काळजी घ्यावी लागली असती, दुसरें कांहीं नाहीं. आतां त्याला जें दूध घालीत असत, तें पुढें लिहिल्याप्रमाणें तयार केलेलें असे:—

अडीच तोळे दुधावरची साय, दूध १२॥ तोळे, जवसाचें पाणी १५ तोळे. याप्रमाणें मिश्रण तयार करून, त्यांत थोडीशी साखर घालीत असत. ह्मणजे तें मिश्रण गोड होई. हें एकंदर मिश्रण ३० तोळे झालें. त्यांपैकीं १५ तोळे घेऊन तें ९९ अंश फारन हैटपर्यंत उकळलें व दूध पाजण्याचे बाटलींत घातलें. आतां गोपाळाला १० वा महिना लागला आहे व आपल्या हिशेबाप्रमाणें हा महिना पौषाचा आहे. या महिन्याच्या पहिल्या दिवसापासून त्याला दूध कसें कसें पाजलें, तें खालीं लिहिलें आहे:—

पहांटे पांच वाजतां गोपाळाला आईनें अंगावर पाजिलें. नंतर सकाळीं ८ वाजतां बाटलींतील मिश्रण पाजिलें. ११ वाजतां अंगावर पाजिलें. पुढें २ वाजतां, ५ वाजतां, रात्रीचे ८ वाजतां, व अकरा वाजतां त्याला अंगावरच पाजिलें, असा क्रम एक आठवडाभर ठेविला. आठव्या दिवसापासून त्याला पहांटे पांच वाजतां अंगावर पाजिलें. सकाळीं ८ वाजतां त्याला बाटलींतील मिश्रण पाजिलें. अकरा वाजतां अंगावर पाजलें. तसेंच दोनप्रहरचे दोन वाजतां व संध्याकाळचे पांच वाजतांहि अंगावरच पाजलें व रात्रीं आठ वाजतां मात्र बाटलींतून मिश्रण पाजलें. नंतर रात्रीचे अकरा वाजतां अंगावर पाजलें. ही व्यवस्था दुसऱ्या आठवड्याची झाली. तिसऱ्या आठवड्यापासून आणखी फरक केला होता. दुसऱ्या आठवड्यांत पण बाटलींतून मिश्रण दोनवेळां पाजीत असत तें आतां या आठवड्यांत तीन वेळां पाजूं लागले. सकाळीं ५ वाजतां आंगावर पाजलें. सकाळीं आठ वाजतां मिश्रण. ११ वाजतां अंगावर. २ वाजतां मिश्रण. ५ वाजतां

स्तनपान. रात्रीं ८ वाजतां मिश्रण व ११ वाजतां स्तनपान. याप्रमाणें तिसरा आठवडा संपला व आतां चवथा आठवडा लागला. या आठवड्यांतील पहिल्या दिवशीं सकाळीं ८ वाजतां त्याला स्तनपान दिलें. ११ वाजतां मिश्रण घातलें. दोनप्रहरीं दोन वाजतां मिश्रण. संध्याकाळीं पांच वाजतां स्तनपान. रात्रीं ८ वाजतां मिश्रण व रात्रीं ११ वाजतां मिश्रण असा क्रम ठेविला, याप्रमाणें दहावा महिना संपला. आतां ११ वा महिना लागला. त्याला आतां फक्त पहांटे ५ वाजतां एक वेळच स्तनपान देत असत व बाकी सर्व वेळां मिश्रण पाजीत. तें मिश्रण ऊन करून दरखेपेस १५ तोळे घालीत व तें दर तीन तीन तासांनीं रात्रीं ११ वाजेपावेतों घालीत असत. या रीतीनें अकराव्या महिन्यांतील पहिला आठवडा संपला. दुसऱ्या आडवड्यापासून त्याला अंगावरचा मुळींच तोडला. या महिन्यांत त्याला जें मिश्रण पाजावयाचें त्यांतहि फरक केला. तो असाः—

२॥ तोळे साय, १७॥ तोळे दूध, १५ तोळे जवसाचें पाणी व साखर, असें मिश्रण करून; तें दरखेपेस १७॥ तोळे प्रमाणें घेऊन गोपाळाला दर ३॥ तासांनीं देत असत. ह्मणजे पहांटे ५ पासून रात्रीं ११ वाजे पावेतों ६ वेळां पाजिलें ह्मणजे गोपाळाचे पोटांत २४ तासांत मिळून १०५ तोळे मिश्रण जाईल, असें केलें. या रीतीनें ११ वा महिना गेला व बारावा लागला. फिरून त्याला पाजण्याच्या मिश्रणांत फरक केलाः—

दुधावरची साय २॥ तोळे, दूध २२॥ तोळे, जवसाचें पाणी १५ तोळे व साखर. याप्रमाणें मिश्रण तयार करून, त्यांतील २० तोळे मिश्रण दरखेपेला दिलें. हें मिश्रण पाजण्याच्या वेळांमधील अंतरही आतां वाढविलें. पूर्वीं आपण दर ३॥ तासांनीं मिश्रण पाजीत होतों, तें आतां दर ४ तासांनीं पाजूं लागलों. याप्रमाणें गोपाळाला

१२ महिने ह्मणजे एक वर्ष पुरें झालें. फिरून आतां त्याच्या अन्नांत फरक करणें जरूर झालें. आतां जवसाचें पाणी अजीबात काढून टाकून, त्याऐवजीं गाईचें चांगलें दूधच घालूं लागले. त्या दुधांत २॥ तोळे साय व थोडीशी साखर घालून तें मिश्रण त्याला दरखेपेस २२॥ तोळे प्रमाणें दर चार तासांनीं देत असत. अशा रीतीनें ५ वेळां दूध त्याला पाजीत असत. हें मिश्रण त्याला दोन महिने घातलें. पुढें दुसऱ्या वर्षाच्या तिसऱ्या महिन्यांत, गाईचें दूध बंद करून ह्मशीचें देऊं लागलों. तेंही गाईच्या दुधासारखें उत्तम होतें कीं नाहीं, हें पाहून घेण्याची खबरदारी घेतली होती. हा क्रम गोपाळा अठरा १८ महिन्यांचा होई पावेतों झाला. आतां त्याला सुळे दांत फुटूं लागले, व त्याच्या तोंडांत लाळही उत्पन्न होऊं लागली. आतां त्याला साखर घालण्याची कांहीं जरूर नव्हती. लाळेंत असा एक धर्म असतो कीं, तिच्यामुळें आयतीच साखर तयार होऊन, ती पोटांत जाते ह्मणून आतां त्याला आयती तयार केलेलीं पिठुळ अन्नें घालण्यास कांहीं हरकत नव्हती. या कृत्रिम अन्नांपैकीं चांगलीं कोणतीं व वाईट कोणतीं, हें पूर्वीं सांगितलेंच आहे. मेलिन्स-फूड, हारलिक्स फूड, टापिओका, ओटमील, साबूदाणा, तांदुळ, गहूं व कॉर्न फ्लॉवर ह्मणून बाजारांत मिळतें, तें व तवकील असले पदार्थ गोपाळाला आतां खावयास देऊं लागले. तो जर अशक्त असता तर त्याच्या दुधांत वरीलपैकीं कोणता तरी जिन्नस एक लहानसा चमचा भरून दिवसांतून एक वेळ घातला असता, हें प्रमाण वाढवीत वाढवीत गोपाळा दोन वर्षांचा होई पावेतों तें प्रमाण २॥ तोळ्यांपर्यंत नेलें. त्याला अडीच वर्षें झालीं, तेव्हां त्याला सर्व दांत फुटले. व नंतर त्याला हळू हळू अन्न खाऊं घालण्यास कांहीं हरकत नव्हती; तो जर चांगला सशक्त असता तर पिठुळ अन्न त्याला घालण्याची कांहीं आवश्य-

कताच नव्हती. आपण जें अन्न गोपाळाला घालीत होतों, तें त्याला उत्तम रीतीनें मानवतें कीं नाहीं, हें समजण्याचा उत्तम मार्ग ह्मणजे त्याचें वारंवार वजन करून पहाणें हाच होता. त्याच्या शरीराचें वाढतें वजन व त्याच्या अंगावर दिसणारी कांती यावरून त्याला आपण खाऊं घातलें तें अन्न मानवलें कीं नाहीं, हें उत्तम रीतीनें समजण्यास मार्ग होता. तो नऊ महिन्यांचा झाला तेव्हां त्याचें वजन किती असावयास पाहिजे होतें, तें आह्मीं पूर्वीं सांगितलेंच आहे. तो एक वर्षाचा झाला ह्मणजे त्याचें वजन वीस रत्तल किंवा पक्के दहा शेर भरलें पाहिजे होतें. तो तीन वर्षांचा झाला ह्मणजे त्याचें वजन ३० रत्तल किंवा पक्के १५ शेर असलें पाहिजे. त्याचें सातवें वर्ष संपलें ह्मणजे, त्याचें वजन ४१ रत्तल किंवा २०॥ शेर भरलें पाहिजे. कोणी असें समजेल कीं, नुसतें वजन वाढत गेलें ह्मणजे झालें. वजन वाढत चाललें कीं मुलाची प्रकृती उत्तम आहे व आपण जें अन्न त्याला खाऊं घालतों, तें त्याला मानवतें असें मानण्यास कांहीं हरकत नाहीं. पण ही समजूत बरोबर नाहीं. नुसत्या वजनावर कांहीं अवलंबून नाहीं. वरील प्रमाणानें वजन वाढत जाऊन, शिवाय खालीं लिहिलेल्या गोष्टीहि असल्या तरच गोपाळ सर्व प्रकारें उत्तम तन्दुरुस्त आहे, असें मानावें. यांपैकीं एक आहे व एक नाहीं, असें झाल्यास त्याच्या खाण्यापिण्यांत कोठें तरी दोष आहे, असेंच मानिलें पाहिजे. वजन खेरीज करून ज्या गोष्टीं-कडे लक्ष दिलें पाहिजे, त्या खालीं दिल्या आहेतः—

(१) चेहरा तजेलदार व आनंदी असला पाहिजे.

(२) सहा महिने होई पावेतों त्याच्या डोळ्यांत नेहमी झोंप असली पाहिजे.

(३) नंतर तो तरतरीत असला पाहिजे.

(४) शरीर गुटगुटीत असलें पाहिजे.

(५) तें उबदार असलें पाहिजे.

(६) आंग मऊ गुळगुळीत व सतेज असलें पाहिजे.

(७) त्याला परसाकडेला साफ होत असलें पाहिजे व मळाला घाण मुळींच येतां कामा नये.

(८) भूक लागल्याखेरीज त्यानें रडतां उपयोगी नाहीं.

सारांश वरील प्रमाणें स्थिती असली ह्मणजे, मूल सर्व प्रकारें उत्तम आहे, असें मानावें. एरव्ही मानूं नये.

गर्भधारणा, जन्म होणें, जन्मानंतरचा पहिला आठवडा, जन्मानंतरचा पहिला महिना, दांत येण्याच्या वेळाचा ह्मणजे ७ पासून ९ महिन्यांपर्यंत काळ. मूल दीडवर्षाचें झालें ह्मणजे, त्याला सुळे दांत फुटतात, ती अवस्था व तें अडीच वर्षाचें झालें ह्मणजे त्याला सर्व दांत येतात, ती स्थिती; आणि पुढें तें अकरा वर्षाचें होईपावेतों जाणारा काळ, या सर्व अवस्थांतून तें नीट रीतीनें पार पडणें, हें केवळ त्याची जी आपण जोपासना करूं, त्यावर अवलंबून असणार, हें उघड आहे. या निरनिराळ्या वेळीं मुलाला निरनिराळ्या प्रकारचें अन्न खाऊं घालावें लागतें हेंही वरील विवेचनावरून समजण्यासारखेंच आहे. गर्भाशयांत असतांनां आईचें रक्त हेंच त्याचें जीवन असतें. जन्मानंतर त्याला दूध पाजावें लागतें. पुढें दूध आणि पिठूळ अन्न हीं मिश्रण करून त्याला घालावीं लागतात. व नंतर भात, भाकरी वगैरे जिन्नस त्याच्या खाण्यांत येतात. सारांश मुलाची प्रकृती उत्तम आहे, अगर नाहीं हें एकाच गोष्टीवर अवलंबून असत नाहीं. परमेश्वरानें मानवीदेहाचें घड्याळ असें कांहीं करामतीनें बनविलें आहे कीं, तें सुयंत्रपणें चालण्यास, नुसत्या एकाच चाकास अगर त्या अतर्क्य घड्याळाच्या एकाच भागास गति देऊन कांहीं उपयोगीं नाहीं. त्यांतील सर्वच यंत्रें अगदीं उत्तम रीतीनें साफ ठेविलीं पाहिजेत व त्या सर्वांची जोपासना सशास्त्रपद्धतीनें केली पाहिजे; तरच मुलापासून खरें सुख व खरें प्रेम मिळतें.

## सूचि.